ઔષધો અને રોગો

ગાંડાભાઈ વલ્લભ

૨૦૦૬



આરોગ્ય જાળવવાનાં સરળ આયુર્વેદીક ઔષધો અને ઉપાયો

ઔષધો અને રોગો

આ માહીતી માત્ર શૈક્ષણીક હેતુસર આપવામાં આવે છે, જાતે કોઈ રોગોના ઉપચાર માટે નહીં. વળી આનો આશય કોઈ રોગનાં નીદાન, ચીકીત્સા કે અટકાવવાના ઉપાયો બતાવવાનો નથી. આપની એવી જરુરીયાત માટે આપને યોગ્ય વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે ઉપચારકની મદદ લેવા વીનંતી છે. (હું વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપચારક નથી.) આ માહીતી બને તેટલી તથ્યને વળગી રહી આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, છતાં એમાં કોઈ પણ પ્રકારની ક્ષતી રહી જવા પામી હોય તો તે ઈરાદાપુર્વકની ન હોવાથી એનાથી પરીણમતી પરીસ્થીતીની જવાબદારી મારી રહેશે નહીં તેની નોંધ લેવા વીનંતી છે.

સંકલન-ગાંડાભાઈ વલ્લભ

અનુક્રમ

ઔષધો

બે શબ્દ

આપણા ભારતીય વૈદકનો સામાન્ય પરીચય કરાવવા અહીં કેટલીક બાબતો રજુ કરવામાં આવી છે. જુદા જુદા સ્રોતોમાંથી આ માહીતી એકત્ર કરવામાં આવી છે. એમાં તથ્યને વળગી રહેવાનો યથાશક્તી પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, તેમ છતાં જો કોઈ ક્ષતી જણાય તો એ અંગેની કોઈ પણ પ્રકારની જવાબદારી સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.

અહીં એક જ મુશ્કેલી માટે ઘણી વાર એકથી વધુ ઉપાયો જોવામાં આવશે. દરેકને એક જ ઉપાય લાગુ પડી શકે નહીં, કેમ કે દરેક વ્યક્તીની પ્રકૃતી અલગ અલગ હોય છે, માટે પોતાને અનુકુળ આવે તે ઉપાય શોધવો પડે. એનો આધાર વાત, પીત્ત, કફ મુજબ

કેવા પ્રકારની પ્રકૃતી છે તેના પર રહેશે. વળી રોગ કોના પ્રકોપ કે ઉણપથી થયો છે-વાત, પીત્ત, કફ કે એ ત્રણના વીવીધ મીશ્રણ કે અન્ય કોઈ કારણથી- તેના ઉપર પણ કયો ઉપાય અજમાવવો તેનો આધાર રહેશે. કેમ કે એક જ જાતની તકલીફ પાછળ પણ જુદાં જુદાં કારણો હોઈ શકે. દાખલા તરીકે ઉલટી વાયુના કારણે થાય, પીત્તના કારણે થાય અને કફના કારણે પણ થાય.

પોતાના શરીરને શું અનુકુળ છે અને શું પ્રતીકુળ છે; તે પણ આપણે કોઈ પણ ઉપાય કરીએ તે પહેલાં જાણવું જોઈએ. વળી દરેક વ્યક્તી અદ્વીતીય, વીશીષ્ઠ છે, કુદરત કદી પુનરાવર્તન કરતી નથી. આથી તદ્દન સમાન પ્રકૃતી ધરાવનાર બે વ્યક્તી કદી હોઈ ન શકે. આથી એક ઉપાય કોઈને કારગત

નીવડ્યો હોય તે બીજાને ન પણ નીવડે એવું બની શકે.

કોઈ પણ ઉપાય અજમાવીએ પરંતુ જો પાચન શક્તી નબળી હોય, કે શરીરમાં મુળભુત કોઈ ખામી હોય તો તે દુર ન કરીએ ત્યાં સુધી ઉપાય કારગત નીવડશે નહીં. આથી શરીરમાં મુશ્કેલી પેદા થવા પાછળનું કારણ શોધી કાઢવું એ બહુ મહત્વનું છે. શું ખાવાથી કે શું કરવાથી પોતાના શરીરમાં તકલીફ પેદા થાય છે તે જોતા રહેવું જરુરી છે.

આમાં ઘણા પ્રયોગો કદાચ નીર્દોષ છે, આમ છતાં ઉપચારો નીષ્ણાતનું માર્ગદર્શન લઈને કરવા, કેમ કે યોગ્ય ચીકીત્સક જ દર્દી સાથે પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા તથા અન્ય પરીક્ષણ કરી જરુરી સારવારનો નીર્ણય લઈ શકે. અહીં આ આપવાનો હેતુ માત્ર માહીતીનો છે.

અહીં માત્ર એક જ ઈ – ી અને એક જ ઉ - ુ વાપરવામાં આવ્યાં છે. છતાં એ સીવાયની ટાઈપીંગમાં થયેલી જોડણીઓ કે અન્ય કોઈ તથ્ય સહીતની ક્ષતી માટે વાચકો ક્ષમા કરે એવી વીનંતી છે.

.......ગાંડાભાઈ વલ્લભભાઈ

ઑગષ્ટ ૨૦૦૬



ઔષધો

અક્કલકરો : અક્કલકરાના એકથી દોઢ ફુટના છોડ બંગાળ, ઈજીપ્ત અને અરબસ્તાનમાં થાય છે. આપણે ત્યાં આ છોડ કોઈ કોઈ સ્થળે થાય છે. તેના મુળ અને ડાંખળી આપણા દેશમાં આયાત થાય છે. એના છોડને પીળાં-સોનેરી ફુલો આવે છે. તેની ડાંખળી ચાવવાથી જીભે રવરવ થાય છે અને મોઢામાંથી લાળ પડે છે.

તેનાં ફુલો ઉધરસ ઉપર પાનમાં ખવાય છે. એની આયાત અલ્જીરીયાથી કરવામાં આવે છે. એનાં મુળ બજારમાં મળે છે. તે બેથી ત્રણ ઈંચ લાંબાં અને ટચલી આંગળી જેટલાં જાડાં હોય છે. આ મુળ બહારથી ભુરા રંગનાં અને તોડવાથી અંદર સફેદ જેવાં હોય છે. મુળને ચાખવાથી જીભ પર ચમચમાટ થાય છે.

એ ગરમ અને બળવર્ધક છે તથા વાયુ, કફ, પક્ષાઘાત, મોઢાનો લકવા, કંપવા અને સોજા મટાડે છે. વળી એ શુક્રસ્થંભક અને આર્તવજનક છે. એને ઘસીને લગાવવાથી ઈન્દ્રીય દ્દઢ થાય છે. દાંતનાં પેઢાં ફુલી જવાં, જીભ જકડાઈ જવી વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

(૧) એક ચમચી મધમાં નાના વટાણા જેટલું અક્કલકરાનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી રોજ રાત્રે ચાટી જવાથી શરીરમાં ગરમાવો થઈ જાતીય ઉત્તેજના અનુભવાય છે.

(૨) બાળકોને બરાબર બોલતાં ન આવડતું હોય, મોડું અને તોતડું બોલતાં હોય તો વાણી સુધારવા અક્કલકરો અને ઘોડાવજનો ઘસારો મધ સાથે ચટાડવાથી લાભ થાય છે.

(૩) ઑલીવ ઑઈલ સાથે અક્કલકરો વાટી ચોળવાથી મસ્તકના રોગ, સાંધાના રોગ, સ્નાયુના રોગ, મોઢાના અને છાતીના રોગ, પક્ષાઘાત, મોઢાનો લકવા, કુબડાપણું, હાથપગમાં શુન્યકાર જેવા જુના, હઠીલા રોગો મટે છે.

(૪) અક્કલકરાનું ચુર્ણ સડેલા, પોલા, દાંતની ઉપર રાખવાથી દુખાવો મટે છે.

(૫) પા(૧/૪) ચમચી જેટલું અક્કલકરાનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી અથવા ચપટી ચુર્ણ નાકમાં નાખવાથી અપસ્માર (હીસ્ટીરીયા) મટે છે.

(૬) અક્કલકરાનું ચુર્ણ મોઢામાં ઘસીને કોગળા કરી નાખવાથી મોઢાની વીરસતા મટી જાય છે.

(૭) અક્કલકરાદી ચુર્ણ બજારમાં મળે છે. તેનાથી મંદાગ્ની, અરુચી, ઉધરસ, સળેખમ, દમ, ઉન્માદ, અપસ્માર વગેરે મટે છે.

અખરોટ : અખરોટનો મગજ આકારનો ગર્ભ સ્વાદે મધુર, જરાક ખાટો, સ્નીગ્ધ, શીતળ, ભારે, કફ તથા વીર્યવર્ધક છે. તેનાથી વાયુ અને પીત્તના દોષો શાંત થાય છે. ખાસ કરીને યાદશક્તી વધારવા, મગજની નબળાઈ દુર કરવા, ચહેરાનો લકવો દુર કરવા તથા વાયુના સોજા મટાડવા અખરોટના ગર્ભ તથા અખરોટમાંથી બનાવેલા તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અખરોટ મધુર, સ્નીગ્ધ, શીતળ, ધાતુવર્ધક, રુચીકારક, કફ-પીત્તકારક, બળકારક, વજન વધારનાર, મળને બાંધનાર, ક્ષયમાં હીતકર,

હૃદયરોગ, પાતળાપણું, રક્તદોષ અને વાતરક્તમાં હીતાવહ છે. એ શરીરની આંતરીક બળતરા મટાડે છે. અખરોટમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ચરબી હોય છે. એના નીયમીત સેવનથી આયુષ્યમાં પાંચથી દસ વર્ષનો વધારો થાય છે. તે હૃદયને રક્ષણ આપે છે અને કૉલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે. અખરોટ ઉપરાંત કાજુ, બદામ, પીસ્તાં પણ પ્રોટીન અને વીટામીનથી ભરપુર હોય છે. અખરોટને સલાડમાં, દળીને નાસ્તામાં ખાઈ શકાય.

(૧) અખરોટના તેલનું પોતું મળમાર્ગમાં મુકવાથી ફુલી ગયેલા હરસ શાંત થાય છે અને ચીરા-ફીશર પણ મટે છે.

(૨) અખરોટની કાંજી બનાવી લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.

અગત્સ્ય હરીતકી અવલેહ : ઉત્તમ પ્રકારનું આ ચાટણ એકથી બે ચમચી સવાર-સાંજ ખાલી પેટે લેવાથી ક્ષયરોગ, દમ, ઉધરસ, શરદી, એલર્જી જેવા કફના રોગો અને સંગ્રહણી જેવા રોગોમાં લાભ થાય છે. આ ઔષધ ઉત્તમ રસાયણ પણ હોવાથી ચામડીની કરચલીઓ પડવી, અકાળે વાળ સફેદ થવા, વાળ ખરવા વગેરે વીકૃતીઓમાં પણ હીતાવહ છે. એ બળસ્થ, વીર્યવર્ધક તથા શરીરના વર્ણને સુધારનાર છે. દુધ કે ઘી સાથે તેનું સેવન કરવાથી ઉત્તમ પ્રકારની પુષ્ટતા પ્રાપ્ત થાય છે. લગભગ દરેક ફાર્મસીમાં એ મળે છે.

અગથીયો અગથીયો મધ્યપ્રદેશ, બંગાળ, મુંબઈ અને ગંગા-જમનાની આસપાસના પ્રદેશોમાં ખાસ થાય છે. વધુ પાણીવાળી જમીનમાં તેનાં ઝાડ પુશ્કળ ઝડપથી

વધે છે અને ૧૫થી ૩૦ ફુટ જેટલાં ઉંચાં થાય છે. એનાં વૃક્ષોનું આયુષ્ય સાતથી આઠ વર્ષનું જ હોય છે. એના પર ચંદ્રકળા જેવાં વળાંકયુક્ત સુંદર ફુલો આવે છે. ફુલનાં વડાં, ભજીયાં અને શાક થાય છે. એનાં પાંદડાંની પણ ભાજી થાય છે.

અગથીયો ભુખ લગાડનાર, ઠંડો, રુક્ષ, મધુર અને કડવો તેમ જ ત્રીદોષનાશક છે. તે ઉધરસ, દમ, થાક, ગડગુમડ, સોજા અને કોઢ મટાડે છે. તેનાં ફુલ જુની શરદી અને વાતરક્ત-ગાઉટ મટાડનાર છે. એની શીંગો બુદ્ધીવર્ધક, સ્મૃતીવર્ધક તથા સ્વાદમાં મધુર હોય છે. એનાં પર્ણો અને ભાજી તીખી, કડવી, કૃમી, કફ, ખંજવાળ મટાડે છે. એનાં ફુલ કડવાં, તુરાં, થોડાં શીતળ અને વાયુ કરનાર છે. અગથીયો સળેખમ અને રતાંધળાપણું દુર કરે છે.

(૧) અગથીયાના પાનના ૨૦૦ ગ્રામ રસ વડે ૧૦૦ ગ્રામ ઘી સીદ્ધ કરી અડધીથી એક ચમચી ઘી દરરોજ રાત્રે દુધ સાથે લેવાથી રતાંધળાપણું અને આંખોની બીજી નબળાઈ મટે છે.

(૨) માયગ્રેન-આધાશીશીમાં જે બાજુ માથું દુખતું હોય તેની બીજી બાજુના નાકમાં અગથીયાના પાનનો રસ ચાર-પાંચ ટીપાં પાડવાથી અથવા ફુલોનો રસ પાડવાથી થોડી વારમાં જ દુખાવો મટી જશે.

(૩) અગથીયાનાં પાંદડાંના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી સળેખમ, શરદી, શીરઃશુળ અને ચોથીયો તાવ મટી જાય છે.

(૪) કફના રોગોમાં અગથીયાના પાંદડાંનો રસ એકથી બે ચમચી જેટલો લઈ તેમાં એક ચમચી મધ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવો.

(૫) રાતા અગથીયાનો રસ સોજા ઉપર લગાડવાથી સોજા ઉતરી જાય છે.

(૬) વાયુની વૃદ્ધીવાળું શરીર હોય તો રાતા અગથીયાના મુળની છાલ ચણાના બે દાણા જેટલી પાનના બીડામાં મુકી રોજ બપોરે જમ્યા પછી ખાવાથી વાયુનો પ્રકોપ શાંત થાય છે.

અગર : અગરનાં વૃક્ષો બંગાળના વાયવ્ય ઈલાકા સીલહટ તરફ જંટીય પર્વત પર અને તેની આસપાસ થાય છે. આસામમાં ઘણા પર્વતો પર તથા મલબાર, કર્ણાટક તરફ પણ આ વૃક્ષો થાય છે. અગરનાં વૃક્ષો મોટાં અને બારેમાસ લીલાંછમ રહે છે. તેનાં પાંદડાં

અરડુસીનાં પાંદડાં જેવાં જ હોય છે. આ વૃક્ષને ચૈત્ર-એપ્રીલ માસમાં ફુલ આવે છે. તેનાં બીજ શ્રાવણ-ઓગસ્ટમાં પાકે છે. તેનું લાકડું કોમળ અને અંદર રાળ જેવો સુગંધી પદાર્થ ભરેલો હોય છે. અગર સુગંધી, (આથી તે ધુપ અને અગરબત્તીમાં પણ વપરાય છે) ઉષ્ણ, કડવો, તીખો, ચીકણો, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, પીત્તકારક, તીક્ષ્ણ, વાયુ, કફરોગો અને કર્ણરોગ તથા કોઢ અને ત્વચા રોગનાશક છે. અગર લેપ અને તેલમાં વપરાય છે.

ઉત્તમ ઔષધ અગરને મહર્ષી ચરકે શરદી અને ખાંસી મટાડનાર માનેલ છે. સુશ્રુત લખે છે કે, અગર વાયુ અને કફનાશક, શરીરનો રંગ સુધારનાર, ખંજવાળ અને કોઢ તથા ચામડીના રોગોનો નાશકર્તા માનેલ છે. અગરની લાકડીના નાના ટુકડાઓ

પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી તાવમાં લાગતી વારંવારની તરસ ઓછી થાય છે. એને વાઈ-એપીલેપ્સી, ઉન્માદ, અપસ્મારમાં પરમોપયોગી ગણે છે. એ ગરમ પ્રકૃતીવાળાને હાનીકારક છે. આધુનીક મત પ્રમાણે તે વાતવાહીનીઓને ઉત્તેજક છે. વાતરક્ત અને આમવાતમાં તે અપાય છે. અગર અને ચંદનની ભુકી સરખે ભાગે મીશ્ર કરી આખા શરીરે ચોળવાથી શરીરની આંતરીક ગરમીનું શમન થાય છે. *અગર, ચંદન અને લીમડાની છાલનું સરખા ભાગે ચુર્ણ કરી તેનો પાણીમાં બનાવેલો લેપ કરવાથી સોજા અને સાંધાનો દુખાવો મટી જાય છે.*

અગ્નીતુંડી વટી મોટા ભાગના રોગોનું મુળ કારણ અગ્નીમાંદ્ય હોય છે. એનું શ્રેષ્ઠ ઔષધ અગ્નીતુંડી વટી જે બજારમાં મળે છે તે છે. સવાર-સાંજ એક

એક ગોળી નવશેકા દુધ સાથે લેવી. પંદર દીવસ પછી એક અઠવાડીયું બંધ કરવી. સતત એકધારું સેવન ન કરવું. ઉપરાંત પીત્તના રોગોમાં પણ સેવન ન કરવું. એનાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, આમનું પાચન થાય છે, સંધીવા, આમવાત, અર્દીત(અડદીયો) વા, કંપવા, પક્ષાઘાત, અરુચી, અજીર્ણ, આફરો, ગેસ, પેટની ચુંક વગેરે મટે છે.

અગ્નીમુખ ચુર્ણ હીંગ ૧૦ ગ્રામ, વજ ૨૦ ગ્રામ, પીપર ૩૦ ગ્રામ, સુંઠ ૪૦ ગ્રામ, અજમો ૫૦ ગ્રામ, હરડે ૬૦ ગ્રામ, ચીત્રકમુળ ૭૦ ગ્રામ અને કુક(આ એક જાતનો કંદમૂળનો છોડ છે. એના કંદ જેઠ મહિનામાં રોપવામાં આવે છે. છોડ એક હાથ ઊંચા થાય છે. પાંદડાંની વાસ અજમાનાં પાંદડાંને મળતી આવે છે. તેની કાળી અને પાતળી છાલ કાઢી લીધા

પછી અંદરનો માવો ખાવાના ઉપયોગમાં આવે છે.- સૌજન્ય ‘ભગવદ્ગોમંડળ’) ૮૦ ગ્રામ લઈ બધાંને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા ચુર્ણને અગ્નીમુખ ચુર્ણ કહે છે. અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ, શુળ, બરોળવૃદ્ધી, મળાવરોધ, ઉદરરોગ, ગૅસ, ખાંસી અને દમ મટે છે. પાચનની ગરબડમાં આ ચુર્ણ ખુબ જ ઉપયોગી છે. એ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે. રોગ અનુસાર આ ચુર્ણ મધ, દહીં કે છાસ સાથે લઈ શકાય.

અજમો સામાન્ય રીતે દરેક ઘરમાં મસાલારુપે વપરાતો અજમો સૌ પ્રકારના અન્નને સરળતાથી પચવામાં મદદરુપ થાય છે. આમ તો અજમો આખા દેશમાં થાય છે પણ બંગાળ, દક્ષીણ ભારત અને

પંજાબમાં તેનું ઉત્પાદન વધારે છે. અજમાના આશરે એકથી બે ફુટ ઉંચા છોડ થાય છે. એનો ઔષધમાં પુષ્કળ ઉપયોગ થાય છે. આ અજમામાંથી એક પ્રકારનું સત્ત્વ કાઢવામાં આવે છે. તેને અજમાના ફુલ કહે છે. જે મધ્યપ્રદેશના ઉજ્જૈન શહેરમાં બને છે.

અજમો સ્વાદમાં તીખો, સહેજ કડવો, રુચી ઉત્પન્ન કરાવનાર, ફેફસાની સંકોચ-વીકાસ ક્રીયાનું નીયમન કરનાર, ઉત્તમ ઉત્તેજક, બળ આપનાર, શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતા સડાને અટકાવનાર, દુર્ગંધનાશક, વ્રણ-ચાંદાં-ઘા મટાડનાર, કફ, વાયુના રોગો મટાડનાર, ગર્ભાશયને ઉત્તેજીત કરનાર અને કૃમીનાશક છે. એ ગરમ, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, આહાર પચાવનાર, પીત્ત કરનાર, તીક્ષ્ણ, લઘુ, હૃદય માટે હીતકર, મૈથુન શક્તી વધારનાર, મળને

સરકાવનાર, ગેસ મટાડનાર, વાયુથી થતા મસા-પાઈલ્સ, કફના રોગો, ઉદરશુળ, આફરો, સ્નાયુ ખેંચાવા, કરમીયા, શુક્રદોષ, ઉદરના રોગો, હૃદયના રોગો, બરોળના રોગો અને આમવાતનો નાશ કરે છે. અજમો મુત્રપીંડને ઉર્જા આપનાર અને શક્તીવર્ધક છે.

અજમામાં ૭.૪ ટકા ભેજ, ૨૪.૬ ટકા કાર્બોહાઈડ્રેટ તથા ૨૧.૮ ટકા ક્ષાર હોય છે. તેમાં કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, પોટેશીયમ, સોડીયમ, રીબોફ્લોવીન, નીકોટીનીક એસીડ ઉપરાંત થોડી માત્રામાં આયોડીન અને અન્ય તત્ત્વ મળી આવે છે.

(૧) શીળસમાં અજમા સાથે ગોળ આપવાથી લાભ થાય છે.

(૨) અજમાનું પા(૧/૪)થી અડધી ચમચી ચુર્ણ અને તેનાથી અડધો સંચળ કે સીંધવ પાણી સાથે રોજ સવારે અને રાત્રે લેવાથી ઉપરની બધી તકલીફ મટે છે.

(૩) શરીરમાં કોઈ પણ જાતની દુર્ગંધ સડાથી ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતના સડાને લીધે મોંમાંથી, નાકમાંથી, વળી ફેફસામાં સડેલા કફને કારણે શ્વાસમાંથી, યોનીના સ્રાવમાંથી, અપાનવાયુની વાછુટથી કે કાનમાં સડો થવાથી આવતી કોઈ પણ દુર્ગંધ દુર કરવા અજમાનો ઉપયોગ કરી શકાય. સોપારી જેટલો ગોળ અડધી ચમચી અજમા સાથે જમ્યા પછી ખુબ ચાવીને ખાવાથી મોટા ભાગની દુર્ગંધ દુર થાય છે.

(૪) ઉકળતા પાણીમાં અજમો નાખી, ઠંડુ પાડી એ પાણીથી વ્રણ ધોવાથી વ્રણની દુર્ગંધ દુર થાય છે.

(૫) જુની કબજીયાતને લીધે મળ સડવાથી દુર્ગંધ હોય, જેથી વાછુટ પણ દુર્ગંધ મારતી હોય છે. આમ મળ, વાછુટ, કફ, શ્વાસ કે દાંતની દુર્ગંધને દુર કરવા અડધી ચમચી અજમો રોજ રાત્રે મુખવાસની જેમ ખુબ ચાવીને ખાવો. પીત્તવાળાએ સાકર મેળવીને ખાવો. અજમા સાથે થોડો સંચળ લેવાથી ઉત્તમ પરીણામ મળે છે.

(૬) અડધી ચમચી અજમાનું ચુર્ણ ફાકી ઉપર અડધો કપ નવશેકું પાણી ધીમે ધીમે પીવાથી શરદી-સળેખમ, કફના રોગો, મંદાગ્ની, અરુચી, અપચો, ગેસ, ઉદરશુળ વગેરે મટે છે.

(૭) અજમાનું ચુર્ણ કપડામાં બાંધી સુંઘવાથી બંધ નાક ખુલી જાય છે, સુગંધ ન આવતી હોય તો ફરી આવવા લાગે છે અને માઈગ્રેનમાં ફાયદો થાય છે.

(૮) બહુમુત્રતાની તકલીફ હોય તો અડધી ચમચી અજમો એક ચમચી કાળા તલ સાથે ખુબ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી મટી જાય છે.

(૯) અડધી ચમચી અજમો અને એક ચમચી સાકર ખુબ ચાવીને ખાવાથી શરીરની આંતરીક ગરમી મટે છે.

(૧૦) પ્રસુતી પછીના જ્વરમાં અજમાનો ઉપયોગ અત્યંત હીતકારક છે.

(૧૧) શ્વાસરોગમાં અને કફની દુર્ગંધ તથા કફના જુના રોગોમાં અજમો નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

અજમોદ : એને બોડી અજમો પણ કહે છે, કેમ કે એ અજમાની એક જાત છે. એનો છોડ વર્ષાયુ છે. ભારતમાં ઘણે ઠેકાણે થાય છે. બંગાળમાં તે ખુબ થાય છે. તેના છોડની ઉંચાઈ એકથી બે ફુટ જેટલી હોય છે. એને સફેદ રંગનાં બારીક ફુલો આવે છે. બોડી અજમો આહાર પર રુચી ઉપજાવે છે. ભુખ લગાડે છે. તીખો, રુક્ષ, ગરમ- વીદાહક, વાજીકર, બળકર, પચવામાં હલકો, આહાર પચાવનાર, આફરો, ગેસ-વાયુ, કફ, અરુચી, ઉદરરોગ, કૃમી, ઉલટી અને શુક્રદોષનાશક છે.

(૧) ઉદરશુળ પર, ગેસ, ગોળો અને આફરા પર અડધી ચમચી અજમોદનું ચુર્ણ સાધારણ ગરમ પાણીમાં નાખી પીવું.

(૨) ભુખ ન લાગતી હોય તો અડધી ચમચી અજમોદનું ચુર્ણ સોપારી જેટલા ગોળ સાથે પાંચથી સાત દીવસ ખાવાથી પેટના કૃમીઓનો નાશ થાય છે.

અજમોદાદી ચુર્ણ : અજમોદ અજમાને મળતું ઔષધ છે. એ દીપન, પાચન, વાતકફનાશક, શુલનું શમન કરનાર, કૃમીઘ્ન, વાયુનું અનુલોમન કરનાર, મુત્ર સાફ લાવનાર, ગર્ભાશય ઉત્તેજક, વાજીકર, ઉદરશુલ, વાયુ, આફરો, અગ્નીમાંદ્ય, કષ્ટાર્તવ વગેરે વાતકફથી થતા રોગોમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે, કેમ કે એમાં નાખવામાં આવેલ બીજાં ઔષધો અજમોદના ગુણોમાં વૃદ્ધી કરે છે અને આમપાચક છે.

અજમોદાદી ચુર્ણનો પ્રથમ પાઠ : અજમોદ, વાવડીંગ, સીંધવ, ચીત્રકમુળ, પીપરીમુળ, દેવદાર, લીંડીપીપર, વરીયાળી અને કાળાં મરી દરેક ૧૦-૧૦

ગ્રામ, હરડે ૫૦ ગ્રામ અને વરધારો ૧૦૦ ગ્રામને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા ચુર્ણને અજમોદાદી ચુર્ણ કહે છે.

એનો બીજો પાઠ : અજમોદ, કાળાં મરી, પીપર, વાવડીંગ, દેવદાર, ચીત્રક, સુવાદાણા, સીંધવ, પીપરીમુળ દરેક એક ભાગ, સુંઠ ૧૦ ભાગ, વરધારો ૧૦ ભાગ અને હરડે પાંચ ભાગના બારીક ચુર્ણને અજમોદાદી ચુર્ણ કહે છે.

અજમોદાદી ચુર્ણ ત્રીજો પાઠ : અજમોદ, મોચરસ, સુંઠ અને ધાવડીનાં ફુલ દરેક સો સો ગ્રામ મીશ્ર કરી ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ તે અજમોદાદી ચુર્ણ.

(૧) અડધીથી એક ચમચી આ ચુર્ણ સહેજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સોજા, આમવાત, સંધીવા, સાયટીકા-રાંઝણ, નીતંબ, કમર, સાથળ, પડખા,

પીઠ, ઢીંચણ, પીંડી, પગના તળીયામાં થતો દુખાવો મટે છે. કંપવામાં પણ ખુબ જ ફાયદો થાય છે. સર્વ પ્રકારના વાયુના દર્દોનું આ ઉત્તમ ઔષધ છે.

(૨) અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ જો ગાયના દુધથી બનાવેલ તાજી મોળી છાશમાં નાખી દીવસમાં ત્રણ વખત પીવામાં આવે તો પાતળા ઝાડા, સંગ્રહણી, આમયુક્ત ચીકણા ઝાડા અને જુનો મરડો મટે છે. આંતરડાં નબળાં હોય અને આહારનું પાચન થયા વગર જ પાતળા ઝાડા થઈ જતા હોય તો આ ચુર્ણથી આરામ થાય છે. આ ચુર્ણ સારી ફાર્મસીનું લાવીને પણ વાપરી શકાય.

અડદ : અડદ પરમ પૌષ્ટીક છે. એમાં ઉત્તમ પ્રકારનું પ્રોટીન છે, જે શરીરના સ્નાયુઓને સુદૃઢ કરે છે. અડદ પચવામાં ભારે, મળમુત્રને સાફ લાવનાર,

સ્નીગ્ધ-ચીકણા, પચ્યા પછી મધુર, આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન કરાવનાર, વાયુનાશક, બળપ્રદ, શુક્રવર્ધક, વાજીકર એટલે મૈથુન શક્તી વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, શરીરને હ્ષ્ટપુષ્ટ કરનાર, તથા હરસ, અર્દીત-મોંઢાનો લકવા, શ્વાસ, પાર્શ્વશુળ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે. અડદનો ઉપયોગ કરવાથી સેક્સ વધે છે. આથી જ આપણે ત્યાં શીયાળામાં અડદીયો પાક ખવાય છે. અડદ બળ આપનાર અને વાયુનાશક છે. આયુર્વેદમાં અડદને શુક્લ કહ્યા છે. અડદથી શુક્રની-વીર્યની વૃદ્ધી થાય છે. અડદ પુરુષાતનને ઝડપથી વધારે છે. વીર્યનું મુખ્ય ઘટક પ્રોટીન છે. બધાં જ કઠોળમાં પ્રોટીન હોય છે, પરંતુ અડદમાં ઉત્કૃષ્ટ પ્રોટીન હોય છે. આથી જ અડદના સેવનથી સારી શુક્રવૃદ્ધી થાય છે. અડદ વાયુનાશક

અને બલ્ય હોવાથી પણ કામશક્તી-મૈથુનશક્તી વધારે છે. જેમને વીર્યમાં શુક્રાણુની ખામીને લીધે જ બાળકો ન થતાં હોય તેમણે અડદ અને અડદીયા પાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેમને સેક્સની સમસ્યા હોય, ઉત્તેજના ઓછી હોય તેમના માટે તો અડદ ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. આવી તકલીફવાળાએ તો લાંબા સમય સુધી લસણવાળી અડદની દાળ, તલના તેલમાં બનાવેલ અડદનાં વડાં અને અડદીયો પાક નીયમીત ખાવાં જોઈએ.

અતીવીષની કળી : અતીવીષા એ નામ પ્રમાણે બીલકુલ ઝેરી નથી. અતીવીષા એટલે અતીવીષની કળી. એ બાળકોનું ઔષધ છે. અતીવીષની કળી જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહાર પચાવનાર તથા મળ બાંધનાર છે. આથી જે બાળકને કાચા, ચીકણા

કે પાતળા ઝાડા થતા હોય તેમના માટે એ ઉત્તમ ઔષધ છે. અતીવીષ ઉત્તમ આમપાચક પણ છે. વળી એ કડવાશને લીધે તાવ, પેટના કૃમી અને કફનો નાશ કરે છે. અતીવીષનું ચુર્ણ બાળકોને આખા દીવસમાં અડધી ચમચી જેટલું પરંતુ ખુબ નાના બાળકને તો માત્ર ઘસારો જ આપવો. માના ધાવણ જેવું તે નીર્દોષ ઔષધ છે.

અતીવીષની કળી કંઈક ગરમ, તીક્ષ્ણ, અગ્નીદીપક, ગ્રાહી-મળને બાંધનાર, ત્રીદોષશામક, આમાતીસાર, કફપીત્તજ્વર, ઉધરસ, વીષ, ઉલટી, તૃષા, કૃમી, મસા, સળેખમ, અતીસાર અને સર્વ વ્યાધીહર ગણાય છે. અતીવીષ સર્વદોષહર, દીપનીય-પાચનીય અને સંગ્રાહક ઔષધ તરીકે સર્વોત્તમ છે. જે રોગમાં જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરવાની, આહારને

પચાવવાની તથા મળને બાંધવાની ક્રીયા કરવાની હોય તથા પ્રકોપ પામેલા વાયુ, પીત્તાદી દોષોને શાંત કરવાની જરુર હોય તેમાં અતીવીષ સર્વોત્તમ છે. આ ઉપરાંત અતીવીષ લેખનીય-ચોંટેલા મળને ખોતરીને ઉખાડવાનો- ગુણ પણ ધરાવે છે.

અતીવીષની કળી ધોળી, કાળી અને પીળી એમ ત્રણ પ્રકારની મળે છે. પણ ઔષધમાં ધોળીનો જ ઉપયોગ થાય છે. કળી ભાંગીને સફેદ હોય તે જ લાવીને વાપરવી.

અતીવીષ અતીસાર-ઝાડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડામાં દીપન, પાચન અને સંગ્રાહી ઔષધની જરુર હોય છે. અતીવીષની કળીમાં આ ત્રણે ગુણ છે અને તે આમનાશક પણ છે.

અતીસારમાં સુંઠ અને અતીવીષા બંનેનું ૫-૫ ગ્રામ ચુર્ણ ૧ કીલો પાણીમાં નાખી મંદ તાપે ઉકાળવું. અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે ગાળીને ઠંડુ પાડી લીંબુનો કે દાડમનો રસ ઉમેરી પી જવું. એનાથી આમનું પાચન થાય છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે. કોઈ પણ પ્રકારના પાતળા ઝાડામાં આ ઉપચાર કરી શકાય. મળ બંધાઈ જવાથી અતીસાર મટે છે. રક્તાતીસાર અને પીત્તાતીસાર સીવાયના ઝાડામાં આ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે.

અનનાસ : પાકું અનનાસ મુત્રલ, કૃમીનાશક અને પીત્તશામક છે. તે ગરમીના વીકારો, પેટના રોગો, બરોળવૃદ્ધી, કમળો, પાંડુરોગ વગેરે મટાડે છે. સગર્ભાને તથા ભુખ્યા પેટે અનનાસ નુકશાનકારક છે.

(૧) પાકા અનાનસના રસમાં બમણી સાકર ઉમેરી જરુરી પાણી નાખી શરબત બનાવી પીવાથી હૃદયને બળ મળે છે તથા ગરમી, બળતરા શાંત થાય છે.

(૨) અનનાસ મધુર ખાટુ અને પાચક છે. ભારે આહાર ખાધા પછી અનનાસનો રસ પીવાથી આહાર સરળતાથી પચી જાય છે.

(૩) એમાં વીટામીન સી સારા પ્રમાણમાં છે. આથી એ સ્કર્વી નામના રોગમાં તથા પાયોરીયામાં સારું છે.

(૪) રોજ અનનાસનો રસ પીવાથી દાંત સારા રહે છે.

અનનાસમાં સાકર અને પ્રોટીન છે, તથા પ્રોટીનને પચાવવામાં એ ઉત્તમ છે.

અભયાદી ક્વાથ હરડેના સેવનથી કોઈ પણ પ્રકારના નુકશાન કે આડઅસરનો ભય હોતો નથી આથી

એને અભયા પણ કહે છે. હરડે સાથે નાગરમોથ, ધાણા, રતાંજળી, પદ્મકાષ્ઠ, અરડુસો, ઈન્દ્રજવ, વાળો, ગળો, ગરમાળાનો ગોળ, કાળીપાટ, સુંઠ અને કડુ સમાન વજને લઈ ભેગાં ખાંડી અધકચરો ભુકો કરવો. બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં નાખી અડધું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડું પીપરનું ચુર્ણ મેળવી સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી દાહ-બળતરા, ઉધરસ, દમ, આળસ, સુસ્તી, ત્રીદોષજ તાવ વગેરે તકલીફો મટે છે. એ ભુખ લગાડનાર, ખોરાકનું પાચન કરાવનાર તથા મળમુત્ર સાફ લાવનાર ઉત્તમ ઔષધ છે.

અભયારીષ્ટ અભયા એટલે હરડે સાથે બીજાં કેટલાંક ઔષધો મેળવી એક પ્રવાહી ઔષધ બનાવવામાં આવે છે, જેને અભયારીષ્ટ કહે છે અને બજારમાં

તૈયાર મળે છે. ચારથી પાંચ ચમચી અભયારીષ્ટમાં એટલું જ પાણી મેળવી જમતાં પહેલાં કે જમ્યા પછી પીવાથી કબજીયાત, વાયુનો આફરો, પેટના રોગો, ઉબકા, મોળ અને અગ્નીમાંદ્ય મટે છે. હરસનું એ અકસીર ઔષધ ગણાય છે. નીષ્ણાત વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

અમૃતપ્રભા ચુર્ણ આમળાં, અક્કલકરો, સીંધવ, ચીત્રક, મરી, અજમો, લીંડીપીપર અને હરડે દરેક દસ-દસ ગ્રામ અને સુંઠ વીસ ગ્રામનું ચુર્ણ બનાવી એ ચુર્ણ પલળે એટલો બીજોરાનો રસ તેમાં મેળવવો. પછી ચુર્ણ સુકાઈ જાય ત્યાં સુધી એને ખુબ જ લસોટવું. એને અક્કલકરાદી ચુર્ણ પણ કહે છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી મંદાગ્ની, અરુચી, ઉધરસ, ગળાના રોગ,

દમ-શ્વાસ, શરદી-સળેખમ, ફેફરું, સન્નીપાત, વગેરેમાં ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

અમૃતરસ ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ ૫૦૦ ગ્રામ, ગોળ ૮૦ ગ્રામ અને ઘી ૧૦૦ ગ્રામના મીશ્રણને અમૃતરસ કહે છે. પુખ્તવયના માણસોને એક ચમચી અને બાળકોને અડધી ચમચી આ ઔષધ સવાર-સાંજ આપવાથી તેમ જ પથ્ય અને પરીમીત આહાર લેવાથી વાળની ધોળાશ, વૃદ્ધાવસ્થા, જ્વર, વીષમજ્વર, પ્રમેહ, વાતરક્ત અને નેત્રરોગ થતા અટકે છે. આ રસાયન પ્રયોગ કરનારને કોઈ રોગ જલદી થતો નથી. જે ઔષધ તંદુરસ્તી જાળવી રાખે, જલદી ઘડપણ આવવા ન દે, વાળ સફેદ થતા અટકાવે અને દીર્ઘ જીવન આપે તેને રસાયન ઔષધ કહેવાય છે. રસાયન ઔષધ ત્રીદોષનાશક હોવાથી

તે વાયુ, પીત્ત અને કફના રોગોમાં પણ આપવામાં આવે છે, જે સહાયક ઔષધ બને છે.

અમૃતારીષ્ટ ગળો, દશમુળ, જીરુ, ગોળ, પીત્તપાપડો, સપ્તપર્ણ, સુંઠ, મરી, પીપર, મોથ, નાગકેસર, અતીસ અને કડાછાલના મીશ્રણથી બનાવેલું દ્રવ ઔષધ તે અમૃતારીષ્ટ. સારી ફાર્મસીનું આ દ્રવ ઔષધ વયસ્કો ત્રણથી ચાર ચમચી અને બાળકો અડધીથી એક ચમચી (બાળક મોટું હોય તો દોઢ ચમચી) સવાર-સાંજ સેવન કરે તો અરુચી, અપચો, મંદાગ્ની, યકૃત(લીવર)ના રોગો, જીર્ણજ્વર, આંતરીક મંદ જ્વર, પેટના રોગો, અશક્તી, લોહીના રોગો અને ચામડીના રોગોમાં સારો ફાયદો થાય છે. એનાથી મળ સાફ ઉતરી કબજીયાત પણ મટે છે.

અરડુસી : ભારતમાં અરડુસી બધે જ થાય છે. અરડુસીનાં પાન જામફળીને મળતાં ત્રણ-ચાર ઈંચ લાંબાં, ત્રણ ઈંચ જેટલાં પહોળાં અને અણીદાર હોય છે. પાનમાંથી સહેજ વાસ આવે છે. એને તુલસીની માંજરની જેમ હારબંધ સફેદ ફુલો આવે છે. અરડુસી ધોળી અને કાળી એમ બે પ્રકારની થાય છે. ગુણોમાં કાળી ઉત્તમ ગણાય છે.

અરડુસી મુખ્યત્વે કફઘ્ન, રક્તસ્તંભક અને જ્વરઘ્ન છે. એ શીતવીર્ય, હૃદયને હીતકારી, લઘુ, તીખી, કડવી અને સ્વર-ગળાને હીતાવહ છે. તે વાયુકારક અને સારક છે. અરડુસી કફ, રક્તપીત્ત, ખાંસી, ઉલટી, તાવ, પ્રમેહ, કોઢ, કમળો, ક્ષય, શીતપીત્ત, અરુચી, તૃષા તથા દમ-શ્વાસ મટાડે છે. કફના નવા રોગો કરતાં જુના રોગોમાં વધારે લાભપ્રદ છે.

અરડુસી ક્ષયમાં ખુબ સારી છે. ક્ષયની આધુનીક દવા ચાલતી હોય તેની સાથે પણ અરડુસીનો ઉપયોગ થઈ શકે. સુકી અને કફવાળી બંને ઉધરસમાં અરડુસી ખુબ હીતાવહ છે. કફ છુટતો ન હોય, ફેફસામાં અવાજ કરતો હોય, કાચો ફીણવાળો કફ હોય, ઉધરસ દ્વારા તેને કાઢવામાં તકલીફ થતી હોય, તેમાં અરડુસી સારું કામ કરે છે. અરડુસી રક્તપીત્ત, ક્ષય અને ઉધરસના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ છે.

(૧) અરડુસીનાં તાજાં પાનને ખુબ લસોટી કાઢેલો બે ચમચી રસ અને એક ચમચી મધ સવાર-સાંજ ચાટવાથી ખાંસી મટે છે, કફ જલદી છુટો પડે છે.

(૨) નાના બાળકને વરાધ-સસણી થાય તો અરડુસીનો અડધી ચમચી રસ એટલા જ મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવાથી રાહત થાય છે.

(૩) અરડુસીના અવલેહને વાસાવલેહ કહે છે. તે ખાંસી, દમ અને સસણીમાં સારું પરીણામ આપે છે.

(૪) પરસેવો ખુબ ગંધાતો હોય તો અરડુસીના પાનનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી અને અરડુસીનાં સુકાં પાનનું ચુર્ણ ઘસીને સ્નાન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૫) અરડુસીના પાનનો તાજો રસ પીવાથી ઉધરસ, રક્તપીત્ત, કફજ્વર, ફ્લુ, ક્ષય અને કમળામાં ફાયદો થાય છે.

(૬) અરડુસી લીવરના સોજા અને કમળામાં પણ ઉત્તમ પરીણામ આપે છે. અરડુસીનાં પાન અને ફુલને ધોઈને કાઢેલા ત્રણથી ચાર ચમચી જેટલા રસમાં બે ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર નાખી

સવાર-સાંજ પીવાથી કફપીત્તજ્વર, રક્તપીત્ત તથા કમળાનો નાશ થાય છે.

(૭) અરડુસીનું લાંબા સમય સુધી સેવન ક્ષયના દર્દી માટે આશીર્વાદ સમાન છે.

(૮) અરડુસીના પાનનો રસ બે-બે ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે, ક્ષય, લોહીવા, હરસ અને રક્તપ્રવાહીકામાં લાભ થાય છે.

(૯) એકથી બે ચમચી અરડુસીના રસમાં એટલું જ મધ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૧૦) અરડુસીના રસમાં ફુલાવેલો ટંકણખાર બે ચણોઠી (૦.૪ ગ્રામ) જેટલો મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી કફ છુટો પડી નીકળી જાય છે.

(૧૧) અરડુસીનાં પાન, દ્રાક્ષ અને હરડેના ઉકાળામાં મધ તથા સાકર નાખી પીવાથી ઉધરસ કે કફમાં લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

(૧૨) બે ચમચી અરડુસીનો રસ, બે ચમચી મધ અને એક ચમચી માખણ મીશ્ર કરી તેમાં અડધી ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી દમ-શ્વાસ મટે છે.

(૧૩) અરડુસીનાં પક્વ-પુર્ણ ફુલ છાંયડે સુકવી તેનું અડધી ચમચી ચુર્ણ એટલા જ મધ અને સાકર સાથે મીશ્ર કરી ચાટવાથી રક્તપીત્ત અને રક્તસ્રાવ મટે છે.

(૧૪) અરડુસીના મુળનો ઉકાળો મુત્રાવરોધ મટાડે છે.

(૧૫) અરડુસીનાં લીલાંછમ તાજાં પાનનો ત્રણથી ચાર ચમચી રસ કાઢી તેમાં બે ચમચી મધ મીશ્ર કરી

સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તપીત્ત, ક્ષય, શ્વાસ, કફના રોગો, કમળો અને કફજ્વરમાં ફાયદો થાય છે. અરડુસીમાંથી બનાવવામાં આવતો વાસાવલેહ પણ કફના રોગોમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે.

(૧૬) અરડુસીના પાંદડાંનો ફુલો સહીત રસ કાઢી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી થોડા દીવસોમાં જ દમ, ઉધરસ અને કફક્ષય દુર થાય છે.

(૧૭) અરડુસીના ઉકાળાને ઠંડો પાડી તેમાં મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવામાં આવે તો થોડા દીવસમાં કફના રોગો મટી જાય છે.

(૧૮) અરડુસીના પાંદડાં અને દારુહળદરને ખુબ લસોટીને બનાવેલી પેસ્ટ સવાર-સાંજ લગાડવાથી ખસ, ખરજવું, ચામડીના જુના રોગો મટે છે.

(૧૯) ગરમ ચામાં અરડુસીનો રસ અને સહેજ સંચળ નાખી પીવાથી જાડો કફ છુટો પડી જાય છે.

(૨૦) અરડુસીનો કાઢો પીવાથી મુત્રાઘાત મટે છે.

(૨૧) **વાસાદી ક્વાથ** : અરડુસી, દ્રાક્ષ અને હરડે આ ત્રણે ઔષધના સરખા વજને-સરખા ભાગે બનાવેલા અડધા કપ જેટલા ઉકાળામાં ત્રણ ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર મેળવીને સવાર-સાંજ બે વખત પીવામાં આવે તો રક્તપીત્ત, ક્ષય, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, જુની શરદી વગેરે કફના રોગો મટે છે. જીર્ણજ્વર, કફનો જ્વર અને પીત્તજ્વર પણ મટે છે.

અરડુસો અરડુસીના મહાવૃક્ષને અરડુસો કે મહાનીમ્બ કહે છે. નીમ્બ એટલે લીમડો. કડવા લીમડાના પાન જેવાં જ તેનાં પાન હોય છે, પરંતુ તે ઘણાં મોટાં હોય છે. એટલે આ વીશાળ વૃક્ષને મહાનીમ્બ એવું

નામ અપાયું હશે. અરડુસાના વીશાળ વૃક્ષો સહ્યાંદ્રી પર્વતો પર ખુબ થાય છે. આ વૃક્ષની છાલની વાસ બીલકુલ તજના જેવી જ હોય છે. ગરીબ લોકો તજના બદલે આનો જ ઉપયોગ કરે છે. એ ઉષ્ણ અને વાતહર છે.

(૧) અરડુસાની છાલના રસમાં એટલો જ નાળીયેરનો અંગરસ અને થોડો ગોળ નાખી પીવાથી પ્રસુતીજ્વર અને સુવા રોગ મટે છે.

(૨) અરડુસાની છાલનો રસ ગાયના દુધમાં નાખી ઉકાળીને પીવાથી નળબંધ વાયુ મટે છે.

(૩) અરડુસાની છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી અતીસાર, સંગ્રહણી, વીષમજવર, મુખના રોગો અને મોઢાનાં ચાંદાં મટે છે.

અરણી અરણીનાં વૃક્ષ ૧૦થી ૧૨ ફુટ ઉંચાં થાય છે. એને અતી સુગંધીત ફુલ આવે છે. અરણીનાં પાન મસળવાથી સહેજ ચીકાશવાળો લીલા રંગનો રસ નીકળે છે. આ રસ તમતમતો (તીખાશ પડતો) સહેજ ખારો અને કડવો હોય છે. અરણીની છાલ ધોળાશ પડતી ફીક્કી ભુખરા રંગની હોય છે. તેને કારતક-માગસરમાં ધોળાં સુંદર સુગંધીદાર ફુલો આવે છે. તેનાં ફળ નાનાં, લીસાં અને ચળકતાં હોય છે.

અરણી તીખી, મધુર, કડવી, તુરી, ગરમ અને અગ્નીદીપક છે. અરણી વાયુ, સળેખમ, કફ, સોજો, હરસ, આમવાત, મેદ, કબજીયાત અને પાંડુરોગનો નાશ કરે છે. તે જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે અને આમ-

ચીકાશનો નાશ કરે છે. ઔષધમાં અરણીનાં પાન અને મુળ વપરાય છે.

સગર્ભાને રક્તસ્રાવ થાય કે ગર્ભપાત અટકાવવા અરણી વાપરી શકાય. પ્રસુતી પછી ગર્ભાશયનું સંકોચન કરાવવામાં અને ગર્ભાશયને મુળ સ્થીતીમાં લાવવા માટે એનો ઉપયોગ થઈ શકે. અરણી જ્વરઘ્ન, જંતુઘ્ન, ચીરગુણકારી પૌષ્ટીક છે. એ હરસ, ઉદરશુળ, મળાવરોધ, વીષપ્રકોપ અને ચરબીની વૃદ્ધી દુર કરનારી છે. આંખોના રોગો, શરદી અને ઝેરમાં તથા ઉબકા-ઉલટીમાં તેનું સેવન ખુબ હીતકારી બને છે.

(૧) અરણીના પાનનો ઉકાળો શીતળા, ઓરી, વીસ્ફોટ, પરુવાળો પ્રમેહ, તાવ, જીર્ણ જ્વર વગેરે રોગોમાં ફાયદો કરે છે.

(૨) અરણીનાં મુળનો ઉકાળો લેવાથી લોહીમાં રહેલું ઝેર બળી જાય છે. આથી ઘણા ચામડીના રોગો મટે છે.

(૩) અરણીનાં પાન હરસ, કબજીયાત, આમવાત, વીષ, મેદ અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓના શુળાદી યોનીરોગો મટાડે છે.

(૪) અરણીનાં પાન વાટી તેનો લેપ કરવાથી સોજા મટે છે.

(૫) અરણીનાં મુળ પાણીમાં વાટી મોંઢા પર લગાડતાં મુખ પરના કાળા ડાઘા મટે છે. (એને વ્યંગ કહે છે.)

(૬) અરણીનાં પાન લસોટી લેપ કરવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે.

(૭) સવાર-સાંજ અરણીના મુળના ચુર્ણ અથવા ઉકાળામાં ચણા જેટલું શીલાજીત નાખી પીવાથી મેદ ઓછો થાય છે.

(૮) બકરીના તાજા દુધમાં અરણીનાં મુળ વાટી લેપ કરવાથી ચામડીના ઘણા નવાજુના રોગ મટી જાય છે.

(૯) ગડગુમડ કે ગાંઠ ઉપર અરણીના મુળને દુધમાં ઘસી લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે, ઓગળી જાય છે. ન પાકતી ગાંઠ પર તેનાં મુળીયાનો લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

(૧૦) કમર જકડાઈ ગઈ હોય તો અરણી અને કરંજનો ઉકાળો પીવાથી મટે છે.

અરલુ અરલુનાં ઝાડ મધ્યમ કદનાં હોય છે. એનાં પાંદડાં કાંઈક મરીના પાંદડા જેવાં જ હોય છે. એનાં ડાળાં પપૈયાના ઝાડ જેવાં પોચાં હોય છે, એને બે હાથ લાંબી અને ત્રણથી ચાર આંગળ પહોળી શીંગ હોય છે. એ શીંગમાં લગભગ બસોથી અઢીસો જેટલાં બીયાં હોય છે અને તે કપાસના બીજ જેવાં જ હોય છે. જ્યારે અરલુની શીંગો કુમળી હોય છે, ત્યારે તેનું શાક અને અથાણું પણ કરે છે. આ શીંગોનો આકાર આબેહુબ તલવાર જેવો જ હોય છે. અરલુનાં મુળની અંતર છાલ જે ઔષધરુપે વપરાય છે, તે લીલા રંગની હોય છે. પ્રખ્યાત ઔષધ દશમુળમાં અરલુનાં મુળ પણ આવે છે. તેને કોઈ ટેંટવે પણ કહે છે.

અરલુ તુરું, તીખું, કડવું, ભુખ લગાડનાર મળને બાંધનાર, શીતળ, મૈથુન વધારનાર, બળ આપનાર અને વાયુ, પીત્ત, કફ, કૃમી, ઉલટી, કોઢ, અરુચી મટાડે છે. અરલુનાં કુમળાં ફળ તુરાં, મધુર, પચવામાં લઘુ, હૃદય માટે સારાં, રુચી ઉપજાવનાર, આહાર પચાવનાર, કંઠ માટે હીતાવહ, ભુખ લગાડનાર, ઉષ્ણ, તીખાં અને ખારાં છે. એ વાયુ, ગોળો, કફ, મસા, અરુચી અને કૃમીનો નાશ કરે છે. એનાં જુનાં ફળ ગુરુ - પચવામાં ભારે અને વાયુને કોપાવનારાં છે.

(૧) અરલુની છાલના બે થી ચાર ચમચી જેટલા રસમાં એક ચમચી મધ અને થોડો મોચરસ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી થોડા જ દીવસોમાં અતીસાર,

આમાતીસાર-મ્યુકસ કોલાયટીસ અને રક્તાતીસાર - અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ મટે છે.

(૨) જુના ન મટતા ચાંદાં-ઝખમ, દાદર અને ખરજવા પર અરલુનાં પાન વાટી ચોપડવાથી થોડા દીવસોમાં મટી જાય છે.

(૩) અરલુની સુકી છાલ વાટી તેનું અડધી ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી પ્રમેહ મટે છે.

અરવીંદાસવ : આ પ્રવાહી ઔષધ બજારમાં મળે છે. ચારથી છ ચમચી જેટલું આ ઔષધ બપોરે અને રાત્રે જમ્યા પછી એટલું જ પાણી નાખીને પીવાથી ત્રણે દોષો શાંત થાય છે. આ ઔષધ બળ આપનાર, વજન વધારનાર, શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરનાર, જઠરાગ્ની પ્રબળ કરી ભુખ લગાડનાર, અને બાળકો માટે તો સર્વરોગ હરનાર કહેવાય છે. આ ઔષધ

બાળકોને એક ચમચી જેટલું રોજ સવારે, બપોરે અને રાત્રે પાણી સાથે આપવું.

અરીઠાં : અરીઠાં અતી ઉત્તમ ઔષધ છે. સંસ્કૃતમાં એને અરીષ્ટ (જેના ઉપયોગથી કોઈ અનીષ્ટ થતું નથી) કહે છે. અરીઠાં સ્વાદમાં તીખાં, કડવાં, લઘુ, સ્નીગ્ધ, તીક્ષ્ણ, પચ્યા પછી પણ તીખાં, ગરમ, મળને ખોતરનાર, ગર્ભપાત કરાવનાર તથા વાયુ, કુષ્ઠ, ખંજવાળ, વીષ અને વીસ્ફોટકનો નાશ કરનાર છે.

(૧) અરીઠાંનું પાણી પીવડાવવાથી ઉલટી થતાં વીષ નીકળી જાય છે.

(૨) અરીઠાંના ફીણથી માથું ધોવાથી વાળ અને માથાની ચામડીની શુદ્ધી થાય છે. આથી માથાના ખોડો, સોરાયસીસ, ખરજવું, દાદર, ઉંદરી જેવા

રોગો મટે છે. અરીઠાને પંદરેક મીનીટ પાણીમાં પલાળી રાખવાથી ફીણ થઈ શકશે. ફીણ પાંચેક મીનીટ માથા પર રહેવા દેવું.

(૩) બાળકને પેટમાં ચુંક આવતી હોય, આફરો ચડ્યો હોય, પેટમાં કૃમી થયા હોય તો પેટ પર અરીઠાંનું ફીણ લગાડવાથી થોડી વારમાં શાંતી થાય છે અને કરમીયા હોય તો નીકળી જાય છે.

(૪) ત્રણ-ચાર ટીપાં અરીઠાંનું ફીણ નાકમાં નાખવાથી બેભાન દર્દી થોડી વારમાં ભાનમાં આવી જાય છે. એપીલેપ્સી-વાઈના દર્દીમાં પણ આ પ્રયોગ કામ કરે છે. એનાથી આધાશીશી પણ મટે છે.

(૫) સવાર-સાંજ અરીઠાંના હુંફાળા પાણીથી આઠ-દસ દીવસ માથું ધોવાથી જુ તથા લીખ સાફ થઈ જાય છે તથા ખોડો પણ મટે છે.

(૬) માથામાં ખંજવાળ આવતી હોય, વાળ ખરતા હોય કે પાતળા અને પાંખા થઈ ગયા હોય તો માથું ધોવામાં અરીઠાનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

અર્જુન ગુજરાતમાં જેને સાજડ કે સાદડ કહે છે તેને સંસ્કૃતમાં 'અર્જુન' કહે છે. એની બહારની છાલ એકદમ લીસી અને સફેદ હોય છે. અંદરની છાલ લાલાશ પડતી, જાડી અને નરમ હોય છે. અર્જુન શીતળ, હૃદય માટે હીતાવહ, ક્ષતક્ષય, વીષ, રક્તવીકાર, મેદ, પ્રમેહ તથા ચાંદાં મટાડનાર છે. અર્જુનની છાલનો ક્ષીરપાક હૃદયના રોગોમાં આપવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. અર્જુનની છાલની ક્રીયા કષાયામ્લ તથા ચુના જેવી થાય છે, જે રક્તવાહીનીઓનું સંકોચન કરાવતી હોવાથી રક્તભ્રમણ વધે છે તેથી હૃદયની પોષણક્રીયા સારી

થાય છે. અર્જુન વૃક્ષની છાલ સફેદ હોય છે. એ હૃદયરોગનું ઉત્તમ ઔષધ છે. જો લોહીનું દબાણ વધારે ઉંચું રહેતું હોય તો અર્જુન-સાદડનો ઉપયોગ કરવો નહીં, કેમ કે એ લોહીનું દબાણ વધારે છે.

એની છાલમાં કેલ્શીયમનું પ્રમાણ સારું એવું છે, જેથી એ રક્તસ્રાવને જલદી બંધ કરે છે, ભાંગેલું હાડકું જલદી સંધાઈ જાય છે. રક્તસ્રાવમાં અર્જુન અને અરડુસી ખુબ ઉપયોગી છે.

(૧) અર્જુનની છાલનું અડધીથી એક ચમચી ચુર્ણ, ત્રણ ચમચી અરડુસીનો રસ અને એક એક ચમચી ઘી, મધ અને સાકર મીશ્ર કરી દુધ સાથે લેવાથી ઉરઃક્ષત-ટીબીની કેવીટી ધીમે ધીમે મટી જાય છે. ખાંસી સાથે કફમાં લોહી પડતું બંધ થાય છે.

(૨) એક એક ચમચી અર્જુનની છાલનું ચુર્ણ, ઘી અને સાકર, ચાર ચમચી ઘઉંનો લોટ અને જરુર પુરતું દુધ લઈ શીરો બનાવી ખાવાથી પણ ઉપરોક્ત લાભ થાય છે.

(૩) એક ચમચી અર્જુનનું ચુર્ણ ગોળના પાણી સાથે કે મલાઈ વગરના દુધ સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે અને આયુષ્ય લંબાય છે. એ ઉપરાંત ક્ષય, જીર્ણજ્વર, રક્તપીત્ત, હરસ, રક્તસ્રાવ, મુત્રાવરોધ વગેરે મટે છે.

(૪) અર્જુન રસાયન ગુણ ધરાવતું હોવાથી બળપ્રદ અને આયુષ્યપ્રદ છે. પેશાબ સાફ લાવે છે. આથી સોજા આવ્યા હોય તો સવાર-સાંજ લેવાથી ઉતરી જાય છે. ચુર્ણ લેવું ન ફાવે તો ઉકાળો બનાવીને લઈ

શકાય, બજારમાં મળતાં અર્જુનારીષ્ટ કે અર્જુનાસવ લઈ શકાય.

(૫) અર્જુનની છાલના ચુર્ણને અરડુસીના રસની એકવીસ ભાવના આપવી. (ચુર્ણને એકવીસ વખત ભીંજવી સુકવવું.) આવા અડધી ચમચી ચુર્ણમાં બે ચમચી મધ મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી દમ મટે છે.

(૬) ત્રણ ચમચી અર્જુનારીષ્ટ સવાર-સાંજ લેવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

અળસી : (૧) એક ચમચી અળસીના બીજ અને એક ચમચી જેઠીમધનો ભુકો કરી એક ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. અડધા કપ જેટલું દ્રવ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પડે ત્યારે ગાળીને સવાર-સાંજ પી જવું. આ ઉકાળો ન ભાવે તો તેમાં થોડી સાકર

નાખીને પીવાથી મુત્રમાર્ગની ગરમી-બળતરા, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ તથા કફના રોગો શાંત થાય છે.

(૨) અળસીનું અને એરંડાનું તેલ સરખા ભાગે મેળવી-મીશ્ર કરી કાંસાના પાત્રમાં ખલીને તેનું અંજન કરવાથી ખુબ સારી ઉંઘ આવે છે.

(૩) અળસીનો લોટ કરી દુધમાં અથવા પાણીમાં કાલવી તેમાં થોડી હળદર નાખીને ગરમ કરી, સહન થાય એવી ગરમ પોટીસ ગુમડા પર કે ગાંઠ પર બાંધવી. આ રીતે દીવસમાં ૩થી ૪ વખત પોટીસ બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જાય છે.

અશેળીયો : એકથી દોઢ ફુટ ઉંચા અશેળીયાના છોડ ભારતમાં બધે જ થાય છે. એ કડવો, તીખો અને ગરમ છે. તેનાં બી રાઈના દાણા જેવાં છીંકણી-રાતા રંગનાં સાંકડાં, લંબગોળ, ચમકતાં, સુંવાળાં અને ટોચ

પર ચપટાં હોય છે. બજારમાં એ મળે છે અને ઔષધમાં વપરાય છે. એમાં ૨૮ ટકા જેટલું તેલ હોય છે.

અશેળીયો વાયુનો નાશ કરનાર, બળ વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, કટીશુળહર, વાયુ અને કફના રોગોમાં હીતાવહ, હેડકી શાંત કરનાર અને પુષ્ટીકારક છે.

(૧) અશેળીયાની ઘીમાં બનાવેલી રાબ પીવાથી પ્રસુતી જલદી થઈ જાય છે. આ રાબ પીવાથી હેડકી પણ શાંત થઈ જાય છે, ધાવણ વધે છે, ભુખ લાગે છે અને સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. એનાથી કમરનો દુ:ખાવો પણ મટે છે.

(૨) અશેળીયાના બીજનો લેપ કરવાથી મચકોડનો સોજો અને દુ:ખાવો મટે છે. સાંધાના સોજા પર પણ એનો લેપ કરી શકાય.

(૩) અશેળીયાનાં બી ખાવાથી યકૃત અને બરોળના લોહીનો જમાવ દુર થાય છે.

(૪) સંધીવા, કટીશુળ અને ઘુંટણના દુખાવામાં એની રાબડી પીવાથી રાહત થાય છે.

(૫) સ્ત્રીઓને જલદી પ્રસુતી કરાવવામાં પણ એની રાબડી વપરાય છે.

(૬) શીયાળામાં પુષ્ટી માટે વસાણામાં પણ એ નાખવામાં આવે છે.

(૭) અશેળીયો ગરમ અને અનુલોમન ગુણવાળો હોવાથી અપચાને લીધે થતી ઉલટી અને હેડકી મટાડે છે.

(૮) એક ગ્લાસ જેટલા દુધમાં એક ચમચી અશેળીયાનાં બી ઉકાળી બરાબર એકરસ થાય તેવી ખીર બનાવી ખાવાથી વાયુના રોગો મટે છે.

(૯) બાળકોને એ ખીર આપવાથી બાળકો હ્ષ્ટપુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) એનાથી કમર મજબુત થાય છે. ધાતુ પુષ્ટ થાય છે અને રાંઝણ અને કટીશુળ મટે છે.

(૧૧) આ ખીર પ્રસુતાને બે મહીના સુધી ખવડાવવાથી ધાવણ વધે છે અને બાળકનો બાંધો મજબુત બને છે.

(૧૨) એક ચમચી અશેળીયાનાં બી એક ચમચી સાકર સાથે રોજ રાત્રે લઈ ઉપર દુધ પીવાથી મૈથુનશક્તી વધે છે-વાજીકરણ અને રસાયન ઔષધ જેવી અસર થાય છે.

અશોક આસોપાલવ એ અશોક નથી. અશોકનાં વૃક્ષો આંબાનાં જેવાં ઘેઘુર-વીશાળ થાય છે. એનાં પાન પણ આંબાનાં જેવાં જ હોય છે. એનાં ફળ ગ્રીષ્મમાં જાંબુ જેવાં થાય છે, જે ખાઈ ન શકાય તેવાં અત્યંત કડવાં હોય છે.

અશોક શીતળ, કડવું, ગ્રાહી, વર્ણપ્રદ, તુરું હોય છે. તે શોષ, અપચો(ગળા પર થતી ગાંઠ), દાહ, કૃમી, સોજો, વીષ અને રક્તના વીકારો મટાડે છે. અશોકની છાલ રક્તપ્રદર-લોહીવા મટાડે છે. એની છાલમાંથી બનાવાતું દ્રવ અશોકારીષ્ટ અનેક સ્ત્રીરોગોમાં વપરાય છે. જે દરેક જાણીતી ફાર્મસી વેચે છે. અશોકની છાલ સ્ત્રીરોગોમાં ખુબ ઉપયોગી ઔષધ છે.

(૧) એક ગ્લાસ ગાય કે બકરીના દુધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી એક ચમચી અશોક વૃક્ષની છાલનું ચુર્ણ નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી અને આહારમાં ગરમ પીત્તવર્ધક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરી, સંપુર્ણ આરામ કરવાથી રક્તપ્રદર-લોહીવા મટે છે. એમાં બજારમાં તૈયાર મળતું અશોકારીષ્ટ પણ ઉત્તમ છે.

(૨) સવાર-સાંજ જમ્યા પછી બે ચમચી અશોકારીષ્ટમાં થોડું પાણી ઉમેરી પીવાથી સ્ત્રીરોગો-રતવા(લોહીવા), અનીયમીત, વધુ પડતું કે ઓછું માસીક, ગર્ભાશયનો સોજો, સ્ત્રીબીજ ગ્રંથીનો સોજો, સ્ત્રીબીજ છુટું ન પડવું, યોગ્ય કદમાં તૈયાર ન થવું વગેરે દુર થાય છે. આ ઉપરાંત ગાંઠ, સોજો, પેટના કૃમી, ચામડી અને રક્તના રોગોમાં

પણ લાભ થાય છે. અશોકની છાલનું ચુર્ણ અડધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

અશ્વગંધા અશ્વગંધાને આપણે આસન, આસંધ, અજગંધ અને ઢોરગુંજ અથવા આહન કહીએ છીએ. આપણું આ ખુબ જ સસ્તું છતાં ગુણોની દષ્ટીએ ખુબ જ ઉત્તમ ઔષધ છે.

અશ્વગંધાનો છોડ પીલુડીને મળતો આવે છે. અશ્વગંધાના મુળમાં ઘોડા જેવી વાસ આવતી હોવાથી અશ્વગંધા કહે છે. અશ્વગંધામાં બે ખુબ જ અગત્યના ગુણો છે. બૃંહણ અને બલ્ય. બૃંહણ એટલે વજન વધારનાર એટલે કે શરીરને પુષ્ટ કરનાર. બલ્ય એટલે બળ વધારનાર.

અશ્વગંધામાં ઉંઘ લાવવાનો એક ત્રીજો ગુણ પણ છે.

અશ્વગંધા સ્વાદમાં તુરું, સહેજ તીખું, રસાયન, ધાતુપુષ્ટીકર, બળ આપનાર, કાંતી વધારનાર, વૃષ્ય એટલે કે મૈથુનશક્તી વધારનાર છે. તે વાયુના રોગો, શુક્રદોષ, ક્ષય, દમ-શ્વાસ, ઉધરસ, વ્રણ, સફેદ કોઢ, કફ, વીષ, કૃમી, સોજો, કંડુ એટલે કે ખંજવાળ, ત્વચા રોગોમાં ખુબ હીતાવહ છે.

અશ્વગંધા રસાયન, ધાતુવૃદ્ધીકર, કાંતીવર્ધક, વાજીકર અને દૃષ્ટી સ્વચ્છ કરે છે.

(૧) એક ગ્લાસ બકરીના દુધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી, એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ અને સાકર નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ ક્ષયના મુખ્ય ઔષધો સાથે પીવાથી જલદી ફાયદો થાય છે. જેમનું શરીર ખુબ જ પાતળું-કૃશ

પડી ગયું હોય તથા વજન વધતું જ ન હોય તેઓ પણ આ ઉપચાર કરી શકે.

(૨) અશ્વગંધાનાં સડેલાં ન હોય એવાં પુષ્ટ મુળીયાનું બારીક ચુર્ણ (જે બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે) અડધીથી એક ચમચી જેટલું ઘીમાં શેકી એક ગ્લાસ દુધમાં સાકર નાખી ઉકાળીને ઠંડુ પડે પછી પીવાથી અશક્તી લાગતી હોય, કમર દુખતી હોય, ચક્કર આવતાં હોય, વજન વધતું જ ન હોય એમાં લાભ થાય છે. સુકાતા જતા બાળક માટે અને નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓ માટે આ ઉપચાર ખુબ સારો છે. એનાથી પ્રદર મટે છે, વાજીકરણ શક્તી (સેક્સ પાવર) વધે છે અને ઉંઘ પણ સારી આવે છે. અશ્વગંધારીષ્ટ પણ પી શકાય.

(૩) અશ્વગંધા, ગળો અને સાકરનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ સર્વ રોગહર છે.

(૪) એક ગ્લાસ દુધમાં એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ અને બે ચમચી સાકર નાખી ઉકાળી ઠંડું પાડી રોજ સવારે અથવા ઉંઘ ન આવતી હોય તો રોજ રાત્રે પીવું જોઈએ. જેથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. બળ વધે છે અને સારી ઉંઘ આવે છે.

(૫) અશક્તી લાગતી હોય, ચક્કર આવતાં હોય, થાક લાગતો હોય, વજન વધતું ન હોય, કમર દુખ્યા કરતી હોય એવી વ્યક્તીઓએ એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ થોડા ઘીમાં શેકી એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી ઉકાળવું. ઉકળતી વખતે તેમાં બે ચમચી સાકર મીશ્ર કરી પછી ઠંડું પાડી રોજ રાત્રે પીવું. આ ઔષધ પ્રયોગથી થોડા દીવસોમાં જ ઉપરની તકલીફો દુર

થાય છે. નબળા બાંધાના બાળકોનું વજન વધારવામાં આ ઉપચાર ખુબ જ હીતાવહ છે. સ્ત્રીઓના પ્રદર-લ્યુકોરીયામાં, પુરુષોના વીર્યદોષો દુર કરવામાં, વૃદ્ધાવસ્થા આવતી રોકવામાં અશ્વગંધાનો આ પ્રયોગ ખુબ હીતાવહ છે. અશ્વગંધાના લેટીન નામનો અર્થ થાય છે ‘ઉંઘ લાવનાર.’ આમ તે અનીદ્રા અને માનસીક રોગોમાં પણ હીતાવહ છે.

(૬) **અશ્વગંધાદી ચુર્ણ:** અશ્વગંધા ૪૦૦ ગ્રામ, સુંઠ ૨૦૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર સો ગ્રામ, કાળા મરી ૮૦ ગ્રામ, ભારંગમુળ, તાલીસપત્ર, કચુરો, અજમો, માયા, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, જટામાંસી, રાસ્ના નાગરમોથ, ચણકબાબ, કડુ, ગળો અને કઠ આ દરેક ઔષધ દસ-દસ ગ્રામ અને સાકર ૯૦૦ ગ્રામ લઈ બધાં ઔષધો ખાંડી ચુર્ણ બનાવી

લેવું. આ થયું 'અશ્વગંધાદી ચુર્ણ.' બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. એક ચમચી આ ચુર્ણ ઘી સાથે લેવાથી ક્ષય, માખણ સાથે ચાટવાથી પીત્તરોગ અને ગોખરુના ઉકાળા સાથે પીવાથી પથરી, સોજા અને મુત્રમાર્ગના રોગો મટે છે. આ ચુર્ણ બળ, બુદ્ધી અને વજન વધારે છે.

અષ્ટમંગલ ઘૃત બજારમાં એ તૈયાર પણ મળે છે. વજ, કઠ, બ્રાહ્મી, સફેદ સરસવ, અનંતમુળ, સીંધવ અને લીંડીપીપર આ આઠ ઔષધ સરખા વજને લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી જેવું બનાવી એમાં ચારગણું ગાયનું ઘી અને સોળગણું પાણી મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળી ફક્ત ઘી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને બાટલી ભરી લેવી. આ ઘી બાળકોને થોડું થોડું ચટાડવાથી બુદ્ધી વધે છે, યાદશક્તી તીવ્ર બને છે

તથા શરીરીક અને માનસીક વીકાસ ઝડપી બને છે. ત્રણ વર્ષથી મોટાં બાળકોને અડધી ચમચી ઘી સવાર-સાંજ આપવું.

અંકોલ એનાં મોટાં વૃક્ષો કાંટાવાળાં અને કાંટા વગરનાં એમ બે જાતનાં થાય છે. પાન કરેણનાં પાન જેવાં, લાંબાં રુંવાટીવાળાં અને બે આંગળ પહોળાં હોય છે. આપણે ત્યાં ઘણા પ્રાંતોમાં અંકોલ થાય છે. અંકોલનાં ઝાડવાં પંચમહાલ તરફ ખુબ થાય છે. એને જાંબુ જેવાં ગોળ ફળ આવે છે, જે અષાઢ માસમાં પાકે છે, એને ખાઈ શકાય છે. ફળનો રંગ રતાશ પડતો ઘેરો જાંબુડી હોય છે. ઉપરનું છોડું ઉખેડતાં અંદરથી લીચી જેવો ઘેરો સફેદ ગર્ભ નીકળે છે, જે બાળકો હોંશે હોંશે ખાય છે. એનાં બીમાંથી તેલ નીકળે છે.

અંકોલ તુરું, કડવું, પારાની શુદ્ધી કરનાર, લઘુ, મળને સરકાવનાર, તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ છે. તેનો રસ ઉલટી કરાવનાર, વાતશુળ, કટીશુળ, વીષ, કફ, કૃમી, આમપીત્ત, રક્તદોષ, વીસર્પ અને અતીસાર મટાડે છે.

તેનાં બીજ ઠંડાં, બળકારક, સ્વાદીષ્ટ, કફકર, મળને સરકાવનાર, ચીકણાં અને મૈથુનશક્તી વધારનાર છે. તેનાં બીજનું તેલ વાયુ અને કફનાશક તથા માલીશ કરવાથી ચામડીના દોષોનો નાશ કરે છે.

અંકોલનાં ફળ કફને હરનાર છે, પચવામાં ભારે છે, મળાવરોધક (કબજીયાત કરનાર) છે અને જઠરાગ્નીને મંદ કરે છે. એ કફના રોગોમાં ઉત્તમ છે. શરીરને પુષ્ટ કરે છે તથા બળ આપે છે. એ વાયુ અને

પીત્તના રોગોમાં ઉપયોગી છે. દાહ-શરીરની આંતરીક બળતરાને શાંત કરે છે.

(૧) અંકોલના મુળની છાલ ચોખાના ઓસામણમાં ઘસીને મધ કે સાકર નાખી પીવાથી પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે.

(૨) અંકોલના ફુલની સુકી કળીઓ, આમળાં અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પાતળા ઝાડા બંધ થાય છે.

(૩) અંકોલના લીલાં મુળીયાનો એક ચમચી રસ પીવાથી રેચ લાગી કૃમીઓ મળ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

(૪) એ રસ દરરોજ સવારે લેવાથી શરુઆતનો જળોદર રોગ મટે છે.

(૫) અંકોલના બીજનું તેલ લગાડવાથી ગુમડાનાં ચાંદાં મટે છે.

(૬) અંકોલના બીજના તેલમાં અંકોલની છાલ વાટી મલમ બનાવી લગાડવાથી ચામડીના જુના રોગો મટે છે.

(૭) અંકોલનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી સોજા ઉતરે છે.

અંઘેડો : એનાથી ઘણા રોગોનો નાશ થાય છે, આથી એને સંસ્કૃતમાં અપામાર્ગ કહે છે.

અંઘેડો તીખો કડવો અને ગરમ છે. એ વાયુ અને કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. અંઘેડો ચોમાસામાં બધે થાય છે. પાણીવાળી વાડી-ખેતરોમાં બારે માસ થાય છે. એનાં પાન લંબગોળ અને છેડે અણીયાળાં હોય છે. એને લાંબી સળી ઉપર માંજર આવે છે. તેનાં

ફુલનાં મોં નીચેની તરફ અને બીજ અણીવાળાં નાનાં હોય છે. અંઘેડાનાં મુળ, બીજ, પંચાંગક્ષાર અને પાન ઔષધમાં વપરાય છે.

(૧) અડધી ચમચી અંઘેડાનાં બીજનું ચુર્ણ ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૨) અંઘેડાના બીજનું ચુર્ણ સહેજ સુંઘવાથી પુશ્કળ છીંકો આવે છે અને માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

(૩) અંઘેડાના બીજની બે ચમચી રાબ ખાવાથી ભષ્મક (પુશ્કળ ભુખ લાગવાનો) રોગ મટે છે.

અંજીર : અંજીર શીતળ છે અને રક્તપીત્ત મટાડે છે. બાળક, યુવાન, વૃદ્ધો અને ગર્ભીણી બધા માટે અંજીર હીતાવહ છે. તેમાં લોહ, કેલ્શીયમ, તાંબુ, ઝીંક,

વીટામીનો, શર્કરા, ક્ષારો વગેરે શરીરોપયોગી તમામ તત્ત્વો છે.

તાજાં પાકાં ફળો જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી રોજ ખાવાં જોઈએ. તાજાં જ મળતાં હોય ત્યારે સુકાં ન ખાવાં.

અંજીર રેચક છે આથી મળ સાફ ઉતરે છે. કબજીયાત હોય તો બેથી ત્રણ અંજીરના નાના ટુકડાઓ કરી દુધમાં ઉકાળી સુતી વખતે પીવાથી સવારે સરળતાથી મળ ઉતરી જાય છે.

મધુપ્રમેહ, બરોળના રોગો, કમળો, રક્તાલ્પતા, હરસ વગેરેમાં અંજીર ઉપયોગી છે. જે બાળકોને રીકેટ્સ-સુકારો રોગ થયો હોય તેને અંજીરના દુધનાં પાંચ-સાત ટીપાં પતાસા પર પાડી ખવડાવવાથી ફાયદો થાય છે.

રોજ બેત્રણ અંજીર ખાવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે. આમ અંજીર ઉત્તમ આહાર અને ઔષધ છે.

લીલાં અંજીરમાં લોહ, તાંબુ, કેલ્શીયમ, વીટામીન વગેરે પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. સુકાં અને લીલાં બંને અંજીર રેચક-મળ સાફ લાવનાર, મુત્રપ્રવૃત્તી વધારનાર, પૌષ્ટીક અને રક્તવર્ધક છે. પાંડુરોગમાં તથા દુર્બળ વ્યક્તીને હીતકારી છે.

રોજ સવાર-સાંજ બેથી ત્રણ અંજીર ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એક ગ્લાસ દુધ પીવું.

આદુ : આદુ ચોંટી ગયેલા મળને તોડનાર અને નીચે સરકાવનાર, ભારે, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, તીખું, પચ્યા પછી મધુર, રુક્ષ, વાયુ અને કફ મટાડનાર, હૃદય માટે હીતાવહ અને આમવાતમાં પથ્ય છે. રસ તથા પાકમાં શીતળ છે. આદુ આહારનું

પાચન કરનાર, આહાર પર રુચી કરાવનાર અને કંઠને હીતકર છે.

એ સોજા, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ જેવા કફના રોગો, ગળાના રોગો, કબજીયાત, ઉલટી અને ઉદરશુળને મટાડે છે.

આદુનો મુરબ્બો, અવલેહ અને પાક બનાવવામાં આવે છે; તથા આદુમાં મીઠું અને લીંબુનો રસ મેળવી અથાણું બનાવવામાં આવે છે.

(૧) આદુ કાંજી અને સીંધવ કે મીઠા સાથે લેવાથી પાચક, અગ્નીદીપક, કબજીયાત તથા આમવાતનો નાશ કરનાર છે.

(૨) બે ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી લીંબુનો રસ અને ૧/૪ ચમચી સીંધવ જમતાં પહેલાં લેવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, મુખ અને હૃદયની શુદ્ધી

થાય છે, સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો), ઉધરસ, દમ, અપચો, અરુચી, મળાવરોધ, સોજા, કફ, વાયુ અને મંદાગ્ની મટાડે છે.

(૩) ભોજનની પહેલાં નમક અને આદુ સર્વ કાળે પથ્ય છે. એ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, રુચી ઉપજાવનાર અને જીભ તથા કંઠને સાફ કરે છે.

(૪) આદુ કોઢ, પાંડુરોગ, મુત્રકૃચ્છ-અટકી અટકીને પેશાબ થવો, રક્તપીત્ત, વ્રણ-ચાંદાં, જ્વર અને દાહ હોય ત્યારે અને ગ્રીષ્મ તથા શરદ ઋતુમાં આદુ હીતકારી નથી.

(૫) ચણા જેવડા આદુના પાંચ-છ ટુકડા એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવા. અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીને એટલું જ દુધ અને એક ચમચી સાકર નાખી સામાન્ય ચાની જેમ ધીમે ધીમે

સવાર-સાંજ પીવાથી કફ, શરદી, ઉધરસ, માથાનો દુખાવો તેમ જ કમર અને છાતીની પીડા મટે છે. આદુ તીક્ષ્ણ અને ઉષ્ણ હોવાથી આ ઉપચારથી શરીરના સુક્ષ્મ માર્ગોના અવરોધો દુર થાય છે. આહારનું યોગ્ય પાચન થાય છે અને રસ, રક્તાદી ધાતુઓની વૃદ્ધી થતાં શરીર સ્વસ્થ, સુંદર બને છે. પીત્તના રોગોમાં અને પીત્ત પ્રકૃતીવાળાએ આ ઉપચાર ન કરવો.

(૬) બાળકો, યુવાનો, વૃદ્ધો, સગર્ભા અને પ્રસુતા સ્ત્રીઓ બધા નીર્ભયતાથી આદુનો ઉપયોગ કરી શકે છે; છતાં ત્વચાના રોગોમાં, કંઈ વાગ્યું હોય ત્યારે, લોહીની ઉણપ હોય, ગરમીની પ્રકૃતી હોય, મુત્ર કે જનન તંત્ર વીષયક રોગ હોય કે એસીડીટી રહેતી

હોય તો આદુનો પ્રયોગ કરવાથી હાની થાય છે. એમાં આદુ ન લેવું.

(૭) આદુના રસમાં પાણી અને સાકર નાખી પાક કરવો. તેમાં કેસર, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી અને લવીંગ જરુર પુરતાં નાખી કાચની બરણીમાં ભરી રાખવો. આ પાક ઉધરસ, દમ, અગ્નીમાંદ્ય, અરુચી અને પાચન માટે ઉપયોગી છે.

(૮) આદુના રસમાં લીંબુનો રસ અને સીંધવ નાખી લેવાથી અજીર્ણ દુર થઈને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે. વળી એનાથી ઉદરનો વાયુ-ગેસ અને મળબદ્ધતા દુર થાય છે, આમવાત મટે છે.

(૯) પેટ અજીર્ણથી ભારે થઈ ગયું હોય તો સુંઠ અને જવખારનું ચુર્ણ ઘી સાથે ચાટવું.

(૧૦) બે ચમચી આદુનો રસ અને બે ચમચી મધ મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચાટવાથી દમ, વરાધ અને કફના રોગો મટે છે.

(૧૧) અલ્સર-ચાંદા સીવાયના તમામ ઉદર રોગોમાં ચાર ચમચી આદુનો રસ પાણીમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવો. ચાર ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી મધ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી વૃષણનો વાયુ દમ, ખાંસી, અરુચી અને શરદી મટે છે.

આદુનો અવલેહ (ચાટણ) ૫૦૦ ગ્રામ આદુ છીણી પેસ્ટ બનાવી ૫૦૦ ગ્રામ ઘીમાં ધીમા તાપે હલાવતાં હલાવતાં શેકવું. શેકતાં લાલ રંગનું થાય ત્યારે તેમાં ૫૦૦ ગ્રામ ગોળની ચાસણી મીશ્ર કરી ખુબ હલાવી બાટલીમાં ભરી લેવું. આ ચાટણથી ભુખ લાગે છે, ભોજન પર રુચી પેદા થાય છે, વજન વધે છે તથા

કફ દુર થાય છે. ગર્ભાશયના દોષ અને અનીયમીત માસીકમાં પણ ખુબ હીતકર છે. પ્રસુતાએ આ ચાટણ એક-દોઢ માસ સુધી લેવું જોઈએ, જેથી ગર્ભાશયમાં બગાડ રહી જતો નથી.

આમલી : આમલી અમેરીકા, આફ્રીકા અને એશીયા ખંડના ઘણા દેશોમાં થાય છે. ભારતનાં ઘણાં રાજ્યોમાં તે થાય છે.

એનાં વૃક્ષો ઘણાં વીશાળ અને મોટાં થાય છે. તેને વાવ્યા પછી સાત-આઠ વર્ષ પછી ફળ આવે છે. એ મહા-ફાગણમાં પાકીને તૈયાર થાય છે. તેના ઠળીયાને કચુકા કહે છે. નવી આમલી કરતાં જુની વધારે પથ્યકારક અને હીતાવહ છે. તેના પાલાનું ખટમધરું શાક અને તેના ફુલોની ચટણી કરવામાં આવે છે. આમલીનાં ફુલ ખાટાં, સહેજ તુરાં, મોઢામાં

પાણી લાવનાર, સ્વાદીષ્ટ, રુચીકર, ભુખ લગાડનાર તથા વાયુ અને પ્રમેહનો નાશ કરનાર છે. તેનાં પાન સોજા અને રક્તદોષ અથવા લોહી બગાડનો નાશ કરનાર છે.

પાકી આમલી સ્વાદીષ્ટ, સારક, હૃદય માટે સારી, મળ રોકનાર, ભુખ લગાડનાર, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, કફ, વ્રણ, કબજીયાત માટે હીતાવહ છે.

(૧) સંગ્રહણી થયો હોય એટલે આહાર પચ્યા વગર બહાર નીકળી જાય તો આમલીનાં ૧૦ ગ્રામ પાન ધોઈને અડધા કપ ચોખાના ધોવાણમાં લસોટી પેસ્ટ જેવું બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી અને યોગ્ય પરેજી પાળવાથી આઠ-દસ દીવસમાં મટી જાય છે.

(૨) અરુચી અને ભુખ લાગતી ન હોય તો રાત્રે ૧૦-૧૫ ગ્રામ આમલી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી

રાખી, સવારે મસળી, ગાળી, સોપારી જેટલો ગોળ ઓગાળી પીવાથી અરુચી દુર થશે અને સારી ભુખ લાગશે.

(૩) દુધીના નાના ટુકડા કરી તેમાં આમલી અને સાકર નાખી ધીમા તાપે પાણીમાં ઉકાળી કપડા વડે ગાળીને પીવાથી મગજની ગરમી, માથાનો દુખાવો તેમ જ ગાંડપણમાં લાભ થાય છે.

(૪) લીમડાના રસમાં જુની આમલી મેળવી પીવાથી કૉલેરા મટે છે.

(૫) બે ચમચી આમલી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળવી. સવારે સોપારી જેટલો ગોળ તથા કાળાં મરી અને એલચીનું થોડું ચુર્ણ નાખી પીવું. એનાથી ભુખ લાગશે અને અરુચી દુર થશે.

(૬) આમલીનું શરબત પીવાથી ઉનાળામાં લુ લાગતી નથી.

(૭) આમલી ઠંડા પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી, તેના થોડા પાણીમાં સાકર મેળવી પીવાથી અને બાકીના પાણીમાં એલચી, લવીંગ, મરી અને કપુરનું ચુર્ણ નાખીને કોગળા કરવાથી અરુચી મટે છે, અને પીત્તપ્રકોપનું શમન થાય છે.

(૮) આમલીના શરબતમાં જીરાનું ચુર્ણ ભભરાવી પીવાથી પાચક સ્રાવો છુટીને અરુચી મટે છે.

(૯) એક ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી પાકી આમલીનું પેસ્ટ નાખીને ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી તેમાં ત્રણથી ચાર ચમચી ગુલાબજળ, એક ચમચી ગોળ, પાંચ એલચીના દાણા અને દસથી બાર કાળા મરીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ધીમે ધીમે પી જવું. આ

ઉપચારથી ભુખ સારી લાગશે અને અરુચી પણ દુર થશે.

(૧૦) આમલીનું શરબત પીવાથી ગણતરીના દીવસોમાં અળાઈ–ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ત્વચા માટે આમલીનું શરબત ખુબ ગુણકારી છે.

(૧૧) એક સારી સોપારી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, જુની આમલીનો જાડો કલ્ક કરી તેમાં વાટેલી સોપારી મેળવી ગોળી કરી ગળી જવાથી અને ઉપરા ઉપરી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી રેચ લાગી આમવાત મટે છે.

(૧૧) આમલીના કચુકા શેકી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, તેની ભુકી કરી મધ અને ઘી મેળવી ખાવાથી ક્ષતકાસ (લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ) મટે છે.

(૧૨) આમલી પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી પીત્તની ઉલટી બંધ થાય છે.

(૧૩) આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૪) જો ખાટી આમલી અનુકુળ આવતી હોય તો ખુબ જુની ખાટી આમલીનું શરબત દીવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી જુની કબજીયાત મટે છે.

(૧૫) દર્દીમાં ગાંડપણ બહુ આક્રમક બની ગયું હોય અને સ્વજનોને ભારે તકલીફ રહેતી હોય તો દરરોજ આમલીનું શરબત દર ચારેક કલાકના અંતરે એકાદ ગ્લાસ પીવડાવવાથી અને આહારમાં

આમલીનો ખાસ ઉપયોગ કરાવવાથી ગાંડપણ ઓછું થાય છે અને વીવેકબુદ્ધી ખીલવા લાગે છે. (જો કે આનો આધાર ગાંડપણના કારણ ઉપર રહેશે.)

(૧૬) ૧૦ ગ્રામ જેટલાં આમલીનાં કુમળાં પાનને ચોખાના ઓસામણમાં વાટી પીવડાવવાથી અતીસાર(ઝાડા) મટે છે.

(૧૭) ઝાડા થાય ત્યારે ચોખાના ઓસામણમાં આમલીનું પાણી મેળવીને આપવું.

(૧૮) આમલીના કચુકા શેકી ૫૦ ગ્રામ જેટલા રોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે.

(૧૯) લીંબુના રસમાં આમલીનો કચુકો ઘસી ચોપડવાથી દાદર મટે છે.

(૨૦) આમલીના કચુકાનાં મીંજ અને આમલીનાં ફુલ પાણીમાં વાટીને શરીરે ચોપડવાથી ખુબ

પરસેવો વળતો હોય અને શરીરમાંથી દુર્ગંધ નીકળતી હોય તો તે મટે છે.

(૨૧) ૫૦૦ ગ્રામ આમલીનાં ફુલ અને એક કીલો ખડી સાકરના પાઉડરને મીશ્ર કરી ચોખ્ખા હાથે ખુબ મસળી પેસ્ટ જેવું બનાવી કાચની બરણી ભરી લેવી. આ બરણીને રોજ તડકામાં ૨૦થી ૨૫ દીવસ મુકવાથી આમલીના ફુલોનો ગુલકંદ તૈયાર થઈ જશે. આ ગુલકંદ એક ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી અપચો, અરુચી, મોળ આવવી અને પીત્તના રોગો શાંત થશે. પીત્ત વધે નહીં એ મુજબ પરેજી પાળવી.

(૨૨) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

(૨૩) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી શરીર બળવાન બને છે.

(૨૪) આમલીના કચુકાનું ચુર્ણ અને હળદરનું ચુર્ણ સમાન ભાગે મીશ્ર કરી ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનો રોગ થતો નથી.

આમલક્યાદી ચુર્ણ : આમળાં, ચીત્રક, હરડે, પીપર અને સીંધવ સરખા વજને લઈ (દરેક ઔષધ સો સો ગ્રામ), ભેગાં કરી ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને આમલક્યાદી ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે અને રાત્રે લેવાથી સર્વ પ્રકારના તાવમાં ફાયદો થાય છે. આ ચુર્ણમાં લેખન ગુણ રહેલો છે. લેખન એટલે ખોતરવું. આ ચુર્ણ આંતરડામાં ચોંટી

ગયેલા મળને ખોતરીને બહાર કાઢે છે. એટલે જુની કબજીયાતમાં પણ ફાયદો કરે છે. આ ચુર્ણ અન્નનું પાચન કરે છે. જેથી આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચુર્ણ કફનાશક હોવાથી કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

આમળાં : આમળામાં ખારા રસ સીવાય બાકીના પાંચે પાંચ રસ છે. 'नित्यं आमलके लक्ष्मी' આમળામાં સદા લક્ષ્મીનો વાસ મનાય છે. આમળા વીષે કહેવાયું છે,

आदौ अंते च मध्ये च भोजनस्य प्रशस्यते |
नरत्ययं दोषहरं फलेषु आमलकी फलम् ||

ફળોમાં આમળાં શ્રેષ્ઠ હોવાથી ભોજનની શરુઆતમાં, મધ્યમાં અને ભોજનના અંતે (લીલાં,

ચુર્ણ કે ચાટણ) આમળાં ખાવાં હીતાવહ છે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.

આમળાના ખાટા રસથી વાયુ, મધુર અને ઠંડા ગુણથી પીત્ત અને રુક્ષતા અને તુરા રસથી કફ મટે છે. એ ત્વચા અને આંખને માટે સારાં છે. ઉપરાંત એ પચવામાં હલકાં, ભુખ લગાડનાર આહાર પચાવનાર, આયુષ્ય વધારનાર અને પૌષ્ટીક છે. ત્વચારોગ, ગોળો, શોષ, અરુચી, પાંડુરોગ, હરસ, સંગ્રહણી, તાવ, હૃદયરોગ, ઉધરસ, શરદી, પ્રમેહ, સ્વરભંગ, કમળો, કૃમી, સોજા, સ્મૃતી અને બુદ્ધીનો પ્રમેહ આ બધામાં આમળાં હીતાવહ છે.

'રસાયન ચુર્ણ' અને ત્રીફળા (જેમાં આમળાં હોય છે) એક એક ચમચી રોજ રાત્રે લેવાથી સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે અને દીર્ઘ જીવન જીવી શકાય છે.

(૧) આમળાનો રસ છ ચમચી અને હળદરનો રસ ત્રણ ચમચી અથવા બંનેનું સરખા ભાગે બનાવેલા એક ચમચી ચુર્ણનું સવાર-સાંજ સેવન કરવાથી દરેક પ્રકારના પેશાબના રોગો મટે છે. એનાથી રક્તશુદ્ધી, પ્રમેહ, બળતરા, કફ, પાંડુ-રક્તાલ્પતા વગેરે પણ મટે છે.

(૨) મોઢાની કાળાશ, ખીલ મટાડવા અને મુખસૌંદર્ય માટે આમળાનો ઉકાળો કરી ગાળી એ પાણીથી મોં ધોવું અને આંખે છાંટવું. સુકાં આમળાં કફ અને ચીકાશને દુર કરે છે, ચાંદાં મટાડે છે.

(૩) નાકમાંથી પાતળા કફનો સ્રાવ થવો, પ્રમેહ અને ઉદર રોગો પર આમળાં, ગળો, દારુહળદર અને જેઠી મધનો ઉકાળો સારું કામ આપે છે. આમળાં મુત્રલ, ઠંડાં અને રસાયન છે.

(૪) મુત્રમાર્ગની ગરમીમાં, અનીયમીત અને ખુબ આવતા માસીકમાં, કોઠે ગરમી-રતવા હોય અને વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, ગર્ભસ્થ બાળકનો વીકાસ અટકી જતો હોય તો ૧-૧ ચમચી આમળાનું ચુર્ણ, સાકર અને શતાવરીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી રોજ રાત્રે જમ્યા પછી ફાકી જવું. ઉપર દુધ પીવું. તીખી, ગરમ, તીક્ષ્ણ ચીજો, ગરમ મસાલો, અથાણાં, પાપડ બંધ કરવાં.

(૫) આમળાં રસાયન છે, અને એનાથી કોઈપણ રોગ મટાડી શકાય છે. નવા રોગોમાં તાજાં આમળાં અને જુના રોગોમાં સુકાં આમળાં અસરકારક હોય છે. બાળકોએ એક અને વયસ્કોએ રોજ બે આમળાં ખાવાં જોઈએ. લીલાં આમળાં ન મળે ત્યારે

આમળાનું બારીક ચુર્ણ એક ચમચીની માત્રામાં સવાર-સાંજ લેવું જોઈએ.

આમળાંનો મુરબ્બો : એક કીલો આમળાંને સોય વડે ઠળીયા સુધી પહોંચે એ રીતે ટોચી થોડી વાર ચુનાના નીતર્યા પાણીમાં રાખવાં. આ પછી આંધણ આવેલા બે લીટર પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવાં. વધારે પડતાં ફાટી જાય એ રીતે બાફવાં નહીં. પછી આમળાં બહાર કાઢી કપડા વડે લુછી કોરાં કરવાં. ખડી સાકરની ચાર તારી ચાસણીમાં ડુબતાં રહે એ રીતે કાચની બરણીમાં ભરી રાખવાં. આ મુરબ્બો રોજ સવારે ખાવાથી દુબળા-પાતળા માણસો પુષ્ટ થાય છે, શક્તી, સ્ફુર્તી અને બળ વધે છે. રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે. પાચન ક્રીયા સક્રીય બને છે, અને સાતે ધાતુની વૃદ્ધી થાય છે.

સુકાં આમળાં : પાકાં, તાજાં, પીળા રંગનાં સારી જાતનાં આમળાં, પાણી બરાબર ઉકળ્યા પછી તેમાં નાખી થોડી વાર પછી કાઢી લઈ ઠંડાં થયે કોરાં કરી ઠળીયા કાઢી નાખવા. ઠળીયા સરળતાથી નીકળી જશે. એ આમળાંને છાંયડે સુકવવાં. પછી પ્લાસ્ટીકની બેગમાં પૅક કરી દેવાં.

આવળ : આવળ ભારતમાં બધે જ થાય છે. એનાં પીળાં સોનેરી ફુલોથી આ છોડ તરત ઓળખાઈ જાય છે. આવળ કડવી, શીતળ અને આંખોને હીતકારક છે.

(૧) એક ચમચી આવળનાં ફુલની પાંદડીઓ અને એટલી જ સાકર ગાયના દુધમાં વાટીને ચાટી જવાથી સગર્ભા સ્ત્રીઓની ઉલટી-ઉબકા બંધ થાય છે.

(૨) આવળનાં ફુલોનો ગુલકંદ પેશાબના, ત્વચાના અને પેટના રોગોમાં સારો ફાયદો કરે છે તથા શરીરનો રંગ સુધારે છે.

(૩) પગના મચકોડ પર આવળનાં પાન બાંધવાથી મચકોડનો સોજો અને દુખાવો મટી જાય છે.

(૪) આવળનાં ફુલોનો ઉકાળો અથવા આવળનાં પંચાંગનું ચુર્ણ અડધી ચમચી જમતાં પહેલાં લેવાથી અને જરુરી પરેજી પાળવાથી ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) આવળનાં ફુલોને સુકવીને બનાવેલું ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

(૬) આવળનાં સુકાં ફુલોનું અડધી ચમચી ચુર્ણ બપોરે જમ્યા પછી લેવાથી ડાયાબીટીસથી ઉત્પન્ન

થતી બહુમુત્રતા અને વધુ પડતી તરસમાં ફાયદો થાય છે. એ ડાયાબીટીસમાં પણ ખુબ હીતાવહ છે.

(૭) આવળનાં બીજનું પા ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ જમ્યા પછી લેવાથી અને યોગ્ય પરેજી પાળવાથી ડાયાબીટીસ કાબુમાં રહે છે.

(૮) સગર્ભાની ઉલટી-ઉબકાની તકલીફમાં આવળનાં બેત્રણ ફુલ દુધ અને સાકરમાં વાટી પેસ્ટ બનાવી ચાટી જવાથી રાહત થાય છે.

(૯) આવળનાં ફુલોનો ઉકાળો પીવાથી બહુમુત્રતા મટે છે.

આસોતરી : આસોતરીનાં ઝાડ કાંચનારના ઝાડને મળતાં આવે છે. તે ૮ થી ૧૦ ફુટ જેવડાં હોય છે. તેનાં પાન કાંચનારનાં પાન જેમ મુત્રપીંડ આકારનાં જાડાં અને મોટાં હોય છે. જેનો બીડી બનાવવામાં

ઉપયોગ થાય છે. આસોતરીને ચપટી અને લાંબી શીંગો થાય છે. એની છાલ દોરડાં બનાવવામાં કામ લાગે છે.

(૧) આસોતરીની શીંગનું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી લેવાથી મરડો અને ઝાડા મટે છે.

(૨) પેશાબના રોગ, પેશાબની ગરમી અને પરમીયામાં આસોતરીનાં પાનનો રસ સાકર સાથે લેવો.

(૩) શરીર પર સોજા ચડ્યા હોય તો આસોતરીનાં પાનને પાણીમાં વાટી, ચટણી જેવું કરી લેપ કરવો. કંઠમાળ ઉપર પણ આ લેપ કામ કરે છે.

(૪) મોં આવી ગયું હોય, ગળું બેસી ગયું હોય, અવાજ બરાબર ન આવતો હોય કે ગળાના બીજા

રોગોમાં આસોતરીનાં પાનનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખી કોગળા કરવા.

આંકડો : આંકડો ગરમ છે તેથી કફ અને વાયુના રોગોમાં બહુ સારું કામ આપે છે. પરંતુ એ ઝેરી છે, તેથી તેનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૧) નાનાં પતાસાંમાં કાણું પાડી તેમાં આંકડાના દુધનાં બેચાર ટીપાં નાખી રાખી મુકવાં. જ્યારે શ્વાસના રોગીને એકદમ દમનો હુમલો થાય ત્યારે આ પતાસું ખાઈ જવાથી કફ ઢીલો થઈ બહાર નીકળી જશે અને શ્વાસનો હુમલો હળવો પડશે.

(૨) તલ કે સરસવના તેલમાં આંકડાનાં મોટાં, પાકાં, ભરાવદાર પાન એક એક નાખી તળવાં. પાન સાવ બળી જાય એટલે તેને કાઢી બીજું પાન તળવું. આ રીતે તૈયાર કરેલું તેલ શીશીમાં ભરી લેવું. વાના દરેક

જાતના દુ:ખાવામાં આ તેલની માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) પેટમાં દુ:ખતું હોય તો આંકડાના પાકા પાનને ગરમ કરી પેટ ઉપર બાંધવાથી પેટનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૪) આંકડો એક રસાયન ઔષધ છે. જેનાથી શરીરની સાતેય ધાતુઓનું પોષણ થાય તેને રસાયન કહે છે. એનાથી યકૃતની ક્રીયા સુધરે છે. વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષોમાં આંકડાથી લાભ થાય છે.

(૫) ખુજલી-ખંજવાળમાં આંકડાના પાનના રસમાં હળદર મેળવી લગાડવાથી તે મટે છે.

(૬) ખસનો ફોલ્લો ફોડી આંકડાનું દુધ લગાડવાથી ખસ જલદી મટે છે.

(૭) હળદરના ચુર્ણમાં આંકડાનું દુધ અથવા ગૌમુત્ર મેળવી લેપ કરવાથી અથવા પેસ્ટ બનાવી શરીરે ઘસવાથી ખંજવાળ-ખુજલી તરત જ મટી જાય છે.

(૮) મોઢા પર કે શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર કાળાશ હોય તો આંકડાના દુધનાં થોડાં ટીપાં ગૌમુત્રમાં મેળવી ઘસવાથી થોડા જ દીવસોમાં સુંવાળપ અને સુંદરતા આવે છે.

(૯) કફ કેમે કરી છુટો પડતો ન હોય અને કબજીયાત રહેતી હોય તો આંકડાના દુધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં પતાસામાં પાડી રોજ એક પતાસું સવાર-સાંજ ખાવાથી ખુબ જ રાહત થાય છે.

આંબાહળદર : આંબાહળદરની સુગંધ આંબા જેવી હોય છે, તેથી એને એ નામ મળ્યું છે. એ કડવી, તીખી, ઠંડી, પચી ગયા પછી મધુર અને

ત્રીદોષનાશક છે. વળી એ ભુખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળ રોકનાર, સોજો ઉતારનાર અને દુખાવો શાંત કરનાર છે. એના ગુણ હળદર અને આદુ જેવા જ છે પણ આદુ ગરમ છે, જ્યારે આ શીતળ અને પીત્તહર છે. આંબાહળદર ચામડીના રોગો, વાતરક્ત, ત્રણે દોષ(વાયુ, પીત્ત, કફ), વીષ, હેડકી, દમ, સસણી, શરદી અને કફના રોગોનો નાશ કરે છે.

(૧) ખંજવાળ, માર-મચકોડ, સોજો, ચોટ વગેરેમાં આંબાહળદરનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) આંબાહળદર અને સીંધવનું સમાન ભાગે કરેલું અડધી ચમચી જેટલું ચુર્ણ રોજ રાત્રે ચાર-પાંચ દીવસ લેવાથી તમામ પ્રકારના કૃમી મટે છે.

(૩) આંબાહળદર અને કાળી જીરી સરખા ભાગે પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખંજવાળ, બળતરા, સોજો અને ખસ મટે છે. આ તકલીફ વખતે મધુર અને ખાટી ચીજો, અથાણાં, પાપડ ખાવાં નહીં. નમક સાવ ઓછું લેવું. સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવું.

(૪) વાગવા કે પડી જવાથી લોહી ગંઠાઈ ગયું હોય તો આંબાહળદર અને હીરાબોળનો લેપ કરવો. તથા આંબાહળદરનું ચુર્ણ ફાકવાથી લાભ થાય છે.

આંબો : આંબો ઉત્તમ ઔષધ વૃક્ષ છે.

(૧) આંબાની અંતર છાલ, ઉમરાના મુળની છાલ અને વડની વડવાઈનો રસ કાઢી તેમાં જીરુ અને ખડી સાકર મેળવીને લેવાથી શરીરની સર્વ પ્રકારની ગરમી મટે છે.

(૨) આંબાની ગોટલી દહીંમાં વાટીને પીવાથી કાચા ઝાડા અથવા આમાતીસાર મટે છે.

(૩) કેરીની ગોટલી છાશ અથવા ચોખાના ધોવરામણમાં આપવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૪) કેરીની ગોટલીનું ચુર્ણ મધ સાથે આપવાથી દુઝતા મસા-હરસ શાંત થાય છે.

(૫) કેરીની ગોટલીના ચુર્ણને પાણીમાં કાલવી તેને શરીરે ચોળીને સ્નાન કરવાથી અળાઈ મટે છે.

(૬) પાકી કેરીનો રસ મધ મેળવીને ખાવાથી કફના રોગો તથા બરોળના રોગો મટે છે.

ઈસપગુલ : ઈસબગુલ ગુજરાતમાં ઉંઝાની આસપાસ ખુબ થાય છે. એને ઓથમી જીરુ, ઉમતી જીરુ, ઉંટીયું જીરુ, ઘોડા જીરુ, ઈસપગોળ વગેરે પણ કહે છે.

ઈસબગુલને મશીનમાં ભરડવાથી જે સફેદ છોતરાં અલગ થાય છે એ જ ઈસબગુલની ભુસી.

ઈસબગુલ કબજીયાત, રક્તાતીસાર, ઉનવા, બળતરા, દાહ, તૃષા અને રક્તપીત્તનો નાશ કરે છે. ઈસબગુલ મરડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. વળી એ કામશક્તી વધારનાર, મધુર, ગ્રાહી, શીતળ અને રેસાવાળું છે.

(૧) બહુમુત્રતામાં સાદા પાણી સાથે કાયમ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ચમચો ઈસપગુલ ફાકવું.

(૨) એક ચમચી ઈસબગુલ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી તેમાં એક ચમચી બદામનું તેલ અને સાકર નાખી પીવાથી રેચ લાગી પેટની શુદ્ધી થાય છે.

(૩) એક ચમચી ઈસબગુલ અડધા ગ્લાસ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઢાંકી દેવું અને ઠંડુ પડવા દેવું. પછી

તેમાં સાકર નાખી પીવાથી રક્તપ્રદર, અત્યાર્તવ, રક્તાતીસાર અને રક્તપ્રમેહ મટે છે. આ રોગોમાં થતો રક્તસ્રાવ મટે છે. આ ઉપચારથી અન્ય પ્રદર રોગોમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૪) એક ચમચી ઈસબગુલ અને એક ચમચી સાકર મેળવી રોજ રાત્રે દુધમાં નાખી પીવાથી થોડા દીવસોમાં જ વર્ષો જુની કબજીયાત મટે છે અને આંતરડામાં જામેલા-ચોંટેલા મળનો નીકાલ થાય છે.

(૫) બે ભાગ ઈસબગુલ, એક ભાગ એલચીદાણા અને ત્રણ ભાગ ખડી સાકર રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી પીવાથી ધાતુવૃદ્ધી તથા ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૬) એક-બે ચમચી ઈસપગુલની ભુસી દુધમાં મેળવી સાકર નાખી મીશ્ર કરી તરત જ રાત્રે પીવાથી જુનો

મરડો, કબજીયાત, આંતરડાનાં અલ્સર - ચાંદાં, આંતરડાની ગરમી તથા વાયુના રોગોમાં લાભ થાય છે.

(૭) બેથી ત્રણ ચમચી ઈસબગુલ રાત્રે એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ખુબ મસળી ગાળી બે ચમચી ખડી સાકર મીશ્ર કરી પીવાથી જ્વરાતીસાર, રક્તાતીસાર (અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ), જીર્ણાતીસાર, દુઝતા એટલે કે રક્તસ્રાવી મસા, સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ, દાહ, આંતરીક બળતરા, અને જુની કબજીયાત મટે છે.

(૮) બે ચમચી ઈસબગુલની ભુસીમાં એક ચમચી ખડી સાકર મીશ્ર કરી રોજ રાત્રે ફાકી જઈ ઉપર એક ગ્લાસ નવશેકું દુધ પીવાનો ઉપચાર એક-બે મહીના કરવાથી આંતરડામાં ચોંટી ગયેલો મળ દુર થાય છે.

આંતરડાનું કાર્ય નીયમીત થવાથી અને જુનો મળાવરોધ દુર થવાથી કબજીયાત મટે છે. મળ સાફ ઉતારનાર અને કબજીયાત મટાડનારા ઔષધોમાં ઈસબગુલ ઉત્તમ ઔષધ છે.

ઉકાળો (૧) સુકી વનસ્પતીઓનું જવકુટ મીશ્રણ ભેગું કરી ડબ્બામાં ભરી રાખી શકાય.

(૨) લીલી વનસ્પતી જેટલી તાજી તેટલી સારી. તેને ઉકાળો બનાવતી વખતે જ કુટીને મેળવવી જોઈએ.

(૩) ઉકાળો પલાળવા કે ઉકાળવા સ્ટીલના વાસણનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૪) ઉકાળો પલાળો ત્યારે ઢાંકો અને ઉકાળો ત્યારે ન ઢાંકો.

(૫) ધીમા તાપે ઉકાળવાથી ઉકાળો વધુ ગુણકારી બને છે.

(૬) ઉકાળાના દ્રવ્યોનો વધુમાં વધુ બે જ વખત ઉકાળો બનાવવામાં ઉપયોગ કરવો.

(૭) ઉકાળો તાજો અને ગરમ ગરમ જ પીવો, આગલા દીવસનો વાસી ઉકાળો પીવો નહીં કે તેનું તૈયાર પ્રવાહી પીવું નહીં.

(૮) ઉકાળો દીવસમાં એક કે બે વાર પીવો. તે ખાલી પેટે વધુ લાભ આપે છે. એટલે સવારે નરણે કોઠે કંઈ પણ ખાધા વગર તેને લેવાનો સમય ઉત્તમ છે.

(૯) ઉકાળામાં મધ મેળવવાનું હોય તો તે ઠરે પછી જ મધ ઉમેરવું.

(૧૦) એમાં તજ, લવીંગ, એલચી જેવાં સુગંધી દ્રવ્યો મેળવવાનાં હોય તો ઉકાળો બનાવ્યા પછી પીતી વખતે ચુર્ણના રુપમાં મેળવીને લેવાં. અગાઉથી ન નાખવાં.

(૧૧) ઉકાળામાં સાકર નાખવી હોય તો વાયુમાં ચોથા ભાગે, પીત્તમાં અડધા ભાગે અને કફમાં સોળમા ભાગે નાખવી.

(૧૨) ઉકાળામાં મધ નાખવાનું હોય તો વાયુમાં સોળમા ભાગે, પીત્તમાં આઠમા ભાગે અને કફમાં ચોથા ભાગે નાખવું.

(૧૩) ઉકાળામાં દુધ, ઘી, તેલ, ગોમુત્ર, ગોળ જેવા પ્રવાહી લેવાનાં હોય તો ૨૦ મી.લી. જેટલાં લેવાં. બીજાં સુગંધી દ્રવ્ય મેળવવાનાં હોય તો ૩ થી ૪ ગ્રામ લેવાં.

ઉત્તમ રસાયન શંખપુષ્પી, બ્રાહ્મી, ગળો, ગોખરું, આમળાં, જેઠીમધ અને શતાવરી દરેકનું ૧૦૦ ગ્રામ બારીક ચુર્ણ, લોહ ભસ્મ અને જસત ભસ્મ ૧૨-૧૨ ગ્રામને સારી રીતે મેળવી ૨ થી ૪ ગ્રામ બપોરે અને

સાંજે જમ્યા પછી લેવું. પંદર દીવસ પછી બંધ કરવું. ફરીથી પંદર દીવસ પછી લેવું. આ રીતે નીયમીત પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી શરીરની ધાતુઓ અને બળ વધે છે. યાદશક્તી સારી રહે છે અને રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે. આ એક ઉત્તમ રસાયન છે. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ મધુપ્રમેહની દવા સાથે આ યોગ લે તો શક્તીમાં વધારો થાય છે.

ઉપયોગી ચુર્ણ અજમો, કાંચકાના મીંજ અને સંચળનું સરખા વજને બનાવેલું પા ચમચી અથવા વાલના દાણા જેટલું ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ આઠ-દસ દીવસ લેવાથી પેટના તમામ પ્રકારના કૃમીઓનો નાશ થાય છે. જેથી પેટ હલકું થશે. ભુખ સારી લાગશે. ગૅસ, આફરો, ગડગડાટ મટશે, મળ સાફ ઉતરશે તથા અચાનક જ થઈ જતા ઝાડા મટી જશે. પેટની

આંકડી-ચુંક મટી જશે. શરીરમાં રહેતો ધીમો તાવ દુર થશે.

ઉમરો : ઉમરો, પીપળો, પીપર, જાંબુ અને વડ એક જ વર્ગનાં વૃક્ષો છે. એને પંચવલ્કલ કહે છે. આ પાંચે વૃક્ષોની છાલ દવામાં વપરાય છે. એની છાલના કે પાંદડાના ઉકાળાથી મોં પાકવું, જીભ આડી થવી, પેઢાં પાકી જવાં વગેરે મટે છે. એના ઉકાળાની બસ્તી (એનીમા) લેવાથી આંતરડામાં પડેલાં ચાંદાં-ઘારાં, રક્ત અને પરુ સાથેના ઝાડા, અલ્સરેટીવ કોલાયસીસ વગેરે મટે છે.

શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી લોહી જતું હોય તો ઉમરાનો ઉપયોગ કરી શકાય.

ઉમરો કફ, પીત્ત તથા સોજો મટાડનાર, ઠંડો, વેદનાશામક, ચાંદાં રુઝવનાર, કસુવાવડ

અટકાવનાર, રુક્ષ, મધુર અને તુરો, પચવામાં ભારે, વર્ણને સુધારનાર, અસ્થી સાંધનાર, અતીસાર તથા યોનીરોગનો નાશ કરનાર છે. ઉમરાની છાલ પેશાબને રોકનાર, શીતળ, દુધ વધારનાર, ગર્ભને હીતાવહ અને વ્રણનાશક છે. રક્તાતીસારમાં અને ગ્રહણીમાં ઉપયોગી છે. ઉમરો કેન્સર જેવા ભયંકર રોગમાં પણ ઉપયોગી હોવાનું માલમ પડ્યું છે, પણ આ બાબતમાં સંશોધન કરવું જરુરી છે.

તેની છાલ, પાન, ફળ, મુળ બધાં જ ઉપયોગી છે. ઉમરાને તોડવાથી કે કાપવાથી દુધ જેવું સફેદ દ્રવ નીકળે છે.

તેને અંજીર જેવાં જ ફળ આવે છે. તે પાકે ત્યારે ખાઈ શકાય. તેનું શાક પણ કરી શકાય. ઉમરાનાં ફળ મીઠાં, તુરાં, સ્તંભક અને શીતળ છે.

(૧) વારંવાર પેશાબ થતો હોય તો એક ચમચી ઉમરાની છાલનો ભુકો ચાર કપ પાણીમાં એક કપ જેટલું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨) ઉમરાનાં પાકાં ફળ ગોળ કે મધ સાથે ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૩) ઉમરાનું દુધ સોજાવાળા ગાલ પર લગાડવાથી ગાલપચોળીયું મટે છે.

(૪) મચકોડના સોજા પર ઉમરાનું દુધ લગાડવાથી સોજો અને દુ:ખાવો મટે છે.

(૫) પતાસા પર ઉમરાનાં દુધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં પાડી ખાવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૬) ઉમરાનાં સુકવેલાં પાકા ફળનું એક ચમચી ચુર્ણ એટલી જ સાકર સાથે લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે.

(૭) બાળકોના અતીસાર અને દાંત આવવાના કારણે થતા ઝાડા ઉમરાનું ૨થી ૪ ટીપાં દુધ ગ્લુકોઝ સાથે આપવાથી મટે છે.

(૮) ઉમરાની ૧૫-૨૦ ગ્રામ છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પુરુષાતન ગ્રંથીની વૃદ્ધી મટે છે. પુરુષાતન ગ્રંથીની વૃદ્ધીને લીધે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે કે પેશાબ ઓછો કે બંધ થઈ જાય છે.

(૯) સ્ત્રીઓને થતા લોહીવા અને સફેદ પ્રદરમાં ઉમરાની છાલ અને અશોકની છાલનો ઉકાળો સાકર (ખાંડ નહીં-ખાંડ ગરમ છે, સાકર ઠંડી) નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. નીષ્ણાતની મદદથી આ ઉકાળાની બસ્તી (એનીમા) લઈ શકાય, જેનાથી ઘણો ઝડપી લાભ મેળવી શકાય.

(૧૦) પુરુષોના શુક્રની નબળાઈમાં ઉમરાના દુધનાં ૨૦ ટીપાં પતાસાંમાં લેવાથી લાભ થાય છે.

(૧૧) મોંનાં ચાંદાંમાં ઉમરાનાં પાનના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી લાભ થાય છે.

ઉષ્ણ ફળો : સામાન્ય રીતે ફળો દરેક માટે લાભકારી હોય છે પણ તેમાં કેટલાંક ફળો ઉષ્ણ પ્રકૃતી ધરાવતાં હોય છે જેવાં કે કેરી, પપૈયુ, સકરટેટી વગેરે. આવાં ફળો વ્યકીતમાં જુસ્સો તો પ્રેરે જ છે પણ શ્વાસ (દમ) જેવી બીમારીમાં પણ રાહત આપે છે. તાજેતરમાં થયેલા સંશોધનમાં એ બાબત સાબીત થઈ છે કે દમ, ફેફસામાં થતો કફ એ આવા ઉષ્ણ પ્રકૃતી ધરાવતા ફળોને કારણે ઘટે છે. એટલું જ નહીં પણ બ્લડ પ્રેસર ઘટાડવામાં પણ ઉપયોગી થાય છે.

પહેલાં વૈજ્ઞાનીકોનું માનવું હતું કે ફળોથી કફ પ્રધાન વ્યકીતઓને કફ વધવાની દહેશત રહે છે પણ હવે એ બાબતમાં વૈજ્ઞાનીકોનું એવું મંતવ્ય છે કે જે વ્યકીતઓને દમ હોય અને સાઈડ ઈફેકટના ડરથી દવા લેવા તૈયાર ન હોય તેવી વ્યકીતને ફળો પણ દમમાં રાહતરુપ થઈ શકે છે.

એક ઉકાળો : સુંઠ, અરડુસી, ભારંગમુળ અને ભોંયરીંગણી સુકવી સરખા ભાગે ખાંડીને અધકચરો ભુકો બનાવી બે-ત્રણ ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવો. એક કપ જેટલું પાણી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પાડી, ગાળીને સવાર-સાંજ પીવાથી ઉધરસ, હેડકી, શ્વાસ અને સ્વરભેદ (અવાજ બેસી જવો) મટે છે.

એક સુભાષીત

दिनान्ते च पिबेत दूग्धं निशान्ते च पिबेत पय: |
भोजनान्ते च पिबेत तक्रं किं वैद्यस्य प्रयोजनम् ||

જો દીવસના અંતમાં દુધ પીવામાં આવે, રાત્રીના અંતમાં પાણી પીવામાં આવે અને ભોજનના અંતમાં છાશ પીવામાં આવે તો પછી વૈદ્યની શી જરુર છે ?

એખરો

અમે મારા મીત્ર સહીત ઘણાં વર્ષોથી વેલીંગ્ટન, ન્યુઝીલેન્ડમાં રહીએ છીએ. થોડા સમય પહેલાં અમે દેશ ગયા હતા. અમારું મુળ વતન નવસારી નજીક જલાલપુર તાલુકાનું બોદાલી ગામ છે. અમે બંને એક જ ફળીયાના છીએ. ત્યાં મારા મીત્રને (ઉંમર ૭૭) પ્રોસ્ટેટની તકલીફ થઈ હતી. પેશાબ બંધ થઈ જવાને કારણે કેથેટર મુકવું પડ્યું હતું. તેઓ પ્રોસ્ટેટનું

ઓપરેશન કરાવવાના જ હતા, તે જ અરસામાં માહીતી મળી કે નવસારી નજીક એરુ ગામમાં કુંભારવાડમાં એક બહેન નામે મંજુલાબહેન (ફોન નંબર ૯૫૮ ૬૫૩ ૩૮૦૧) રહે છે. તેઓ પથરીની દવા આપે છે. કોઈ પણ પ્રકારનો ચાર્જ કરતાં નથી, તદ્દન મફત છે. એમની દવામાં કોઈ વનસ્પતીનાં મુળીયાં હોય છે, જેના નાના નાના ટુકડા કરી બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધું પાણી બળી ગયા પછી ગાળીને પીવાનું હોય છે. આ દવાથી કોઈ પણ પ્રકારની પથરી ઓગળી જાય છે.

મારા મીત્રને તો પ્રોસ્ટેટની તકલીફ હતી. એ બહેને કહ્યું, “ભાઈ, પ્રોસ્ટેટ શું તે હું કશું જાણતી નથી. મેં એના વીષે કશું જ સાંભળ્યું નથી, પણ મારી પાસે તો આ દવા કોઈ પણ પ્રકારની પથરી મટાડવા

માટેની છે. જો તમારે અજમાવી જોવી હોય તો તમારે જોખમે અજમાવી શકો."

મારા મીત્રે એ ઉપાય કર્યો અને ચમત્કારી ફાયદો થયો. કેથેટર કાઢી નાખ્યું. પ્રોસ્ટેટનો સોજો બીલકુલ જતો રહ્યો. ઓપરેશનની જરુર રહી નહીં-જેનો ખર્ચ એમને લગભગ ૩૦,૦૦૦ રુપીયા કહેવામાં આવ્યો હતો. મારા મીત્રનું કહેવું છે કે આ વનસ્પતી આપણે ત્યાં બધે જ ચોમાસા દરમીયાન ઉગી નીકળે છે - વાડમાં, ખેતરોના શેઢે, નકામી જગ્યાએ. એમનું કહેવું છે કે આપણે ત્યાં એને અખેરીયો કહે છે. (આ નામ અમારા વીસ્તારનું સ્થાનીક-તળપદી બોલીનું છે, કેમ કે ગુજરાતી શબ્દકોશમાં કે 'આર્યભીષક' ગ્રંથમાં મને આ નામની વનસ્પતી મળી શકી નથી.

ખરેખર ગુજરાતીમાં એનું નામ એખરો છે. પાણીવાળી જગ્યાએ આ છોડ દોઢ-બે ફુટ ઉંચો થાય છે. ચોમાસા બાદ પણ થોડા માસ એ છોડ લીલો રહે છે. પાણી મળતું રહે તો લાંબા સમય સુધી લીલો રહે છે. એનાં પાંદડાં લાબાં હોય છે અને દરેક પાનની નીચે એક એક કાંટો હોય છે. સુકાઈ ગયા બાદ પણ એનાં મુળીયાં વાપરી શકાય.

પીત્તાશયની પથરીમાં એ બહેન દવા આપે છે કે કેમ તે હું જાણતો નથી. જો તમે દેશમાં હો તો એમનો ઉપર જણાવેલ ફોનથી સંપર્ક કરી શકો અને શક્ય હોય તો એમની મુલાકાત લઈ શકો.

“ગુજરાતી લેક્સીકોનમાં ભગવદ્ગોમંડલ”માં એખરા વીશે નીચે મુજબ માહીતી છે.

એખરો વાસાદી વર્ગની ઔષધોપયોગી વનસ્પતી છે. એના છોડ બેથી ત્રણ હાથ ઊંચા વધે છે, પાણીવાળી જગામાં થાય છે, દરેક પાન પર એક એક કાંટાવાળા આ છોડનાં ડાળાંમાં રુવાંટીવાળી ગાંઠો થાય છે. તેનાં બી તાલીમખાનું કહેવાય છે. બી, મૂળ, પાન તેમ જ ભસ્મ ઔષધ તરીકે વપરાય છે. બીજ પૌષ્ટિક હોવાથી ધાતુક્ષય ઉપર સાકર સાથે કે પાકમાં નાખીને ખાવામાં આવે છે. બી સાકર સાથે ખવરાવવાથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. મૂળનો કાઢો પેશાબ સાફ લાવે છે. એખરાની રાખ સાબુની ગરજ સારે છે. એખરો પૌષ્ટિક, મૂત્રલ, શીતળ, વૃષ્ય, પિત્તહર, સ્વાદે મીઠો ને ચીકણો હોવાથી હાડ મજબૂત કરે તથા પથરી, સોજો, વાતરોગ, સંધિવા, જળંદર, અતિસાર, ક્ષતકાસ, ધાતુપુષ્ટતા, મૂત્રરોગ,

પ્રમેહ અને યોનિસંકોચ ઉપર ફાયદો કરતો મનાય છે.

બીજા એક પુસ્તક "જડે તો જડીબુટ્ટી" લેખીકા ડૉ. મલ્લિકા ઠક્કુર કહે છે કે, "સામાન્ય રીતે પથરી મુત્રાશયમાં થાય છે, અહીં તો પીત્તાશય (ગોલ બ્લેડર)ની પથરી પણ (એખરાનાં મુળનો ઉકાળો પીવાથી) સફળતાથી મટી છે."

એરંડો એરંડો વાયુ દુર કરે છે. તે મધુર, ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ છે. શરીરના આંતરીક શ્રોતો-માર્ગોમાં પ્રવેશી સર્વત્ર વ્યાપી જાય છે. તે શરીરના માર્ગોની શુદ્ધી કરે છે, વયસ્થાપન કરનાર-ઉમર જણાવા દેતો નથી, અને આરોગ્યદાયક છે. ઉપરાંત બુદ્ધીવર્ધક, બળ વધારનાર, કાંતી અને સ્મૃતીવર્ધક છે. ગર્ભાશયના

અનેક રોગોમાં, પેટના-આંતરડાના રોગોમાં, શુક્રના રોગોમાં વાયુ અને કફના રોગોમાં ઉપયોગી ઔષધ છે.

(૧) જુના વાયુના રોગમાં એરંડાના મુળની છાલનો બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ગ્લાસ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ પાડી બે ચમચી મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવું. એનાથી કટીશુળ, કમર કે સાંધા જકડાઈ જવા, સાંધા દુખવા, પીંડીઓ અને સ્નાયુઓનું કળતર, રાંઝણ વગેરેમાં ખુબ ફાયદો થાય છે. વાયુના ઉગ્ર રોગમાં આ ઉકાળામાં એક ચમચી દીવેલ અને બે ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ નાખી પીવામાં આવે તો વધુ લાભ થાય છે.

(૨) દીવેલ એક તદ્દન નીર્દોષ વીરેચન દ્રવ્ય છે. એ ઘણા રોગો મટાડે છે. જુની કબજીયાત, કોઠામાં

ગરમી, દુઝતા હરસ, મળમાર્ગમાં ચીરા, વારંવાર ચુંક આવી ઝાડા થવા, આંતરડામાં કે મળમાર્ગમાં બળતરા થવી વગેરેમાં દીવેલ ઉત્તમ ઔષધ છે. એક ગ્લાસ ગરમ દુધમાં બેથી ત્રણ ચમચી કે પોતાની પ્રકૃતી મુજબ દીવેલ નાખી રાત્રે સુતી વખતે પીવાથી એક-બે પાતળા ઝાડા થઈ કફ, પીત્તાદી દોષો નીકળી જાય છે અને આંતરડાની શક્તી વધે છે.

(૩) દરરોજ સવારે એક કપ સુંઠના ઉકાળામાં એકથી દોઢ ચમચી દીવેલ નાખી પીવાથી આમવાત મટે છે.

(૪) વાયુના રોગીએ એરંડાના પાનને બાફી વાના દુ:ખાવાની જગ્યાએ બાંધવાં.

(૫) પેશાબ બંધ થયો હોય કે અટકીને આવતો હોય તો એરંડાના પાનને બાફીને પેઢા ઉપર ગરમ ગરમ બાધવાથી પેશાબની છુટ થાય છે.

(૬) એરંડાના મુળની છાલ પરમ વાતહર છે. તેને અધકચરી ખાંડી, ઉકાળો બનાવી પીવાથી તમામ પ્રકારના વાના રોગ મટે છે.

(૭) એરંડાનાં બી-દીવેલાનાં ફોતરાં કાઢી ચાર-છ બીજ દુધમાં ઉકાળી પીવાથી વાના રોગો મટે છે તથા પેટ અને પાચન તંત્રના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

એલચી એલચી મોંની દુર્ગંધ દુર કરે છે. એ સુગંધી, રુચીકારક, ભુખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, કફ અને વાયુનો નાશ કરનાર અને ઉત્તેજક છે. હૃદયને બળ આપનાર, શ્વાસ, અંગોનો ત્રોડ, મુત્રકૃચ્છ, ખાંસી અને ક્ષયમાં ઉપયોગી છે. અન્નનળીની શીથીલતા અને દાહ-બળતરાવાળા રોગોમાં બહુ ઉપયોગી મનાય છે.

નાની એલચી રસમાં તીખી, સુગંધીત, શીતળ, પચવામાં હલકી, કફનાશક, વાયુનાશક, દમ-શ્વાસ, ઉધરસ, હરસ અને મુત્રકૃચ્છ્ર મટાડે છે.

પાચકરસોની ઉત્પત્તી ઓછી થતી હોય, પીત્તનો ઉચીત રીતે સ્રાવ થતો ન હોય તો એલચી અમુલ્ય ઔષધ છે.

(૧) એલચી દાણા એનાથી બમણા આદુના બારીક-નાના ટુકડા સાથે સવાર-સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવા. આ ઉપચાર પ્રયોગથી થોડા દીવસમાં જ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થશે અને પાચક રસોનો સ્રાવ વધી જશે.

(૨) નાની એલચીના દાણાનું ચુર્ણ ૬૦ ગ્રામ અને શેકેલી હીંગ ૧૦ ગ્રામના મીશ્રણનું પા (૧/૪) ચમચી જેટલું ચુર્ણ સવાર-સાંજ લીંબુના રસ સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ, આફરો તેમ જ ઉદરશુળ મટે છે.

(૩) પાચનતંત્રમાં જ્યારે આંતરીક પાચક રસોની ઉત્પત્તી ખુબ જ ઓછી થતી હોય, પીત્તનો યોગ્ય માત્રામાં સ્રાવ થતો ન હોય એવી અવસ્થામાં પાંચથી છ એલચી દાણાનું ચુર્ણ (૧ ગ્રામ) અને શેકેલી હીંગ .૧૬ ગ્રામ લઈ, લીંબુના થોડા રસમાં મેળવીને આપવાથી પેટનો ગેસ-વાયુ, આફરો, ઉદરશુળ વગેરે મટે છે.

(૪) રાત્રે એલચી ખાવી નહીં, તેથી ઘચરકો આવી કોઢ થવાનો સંભવ રહે છે.

(૫) એલચી, બદામ, જાવંત્રી, ગાયના દુધનું માખણ અને સાકર મીશ્ર કરીને ખાવાથી વીર્યવૃદ્ધી થાય છે, આંખોની બળતરા મટે છે તથા આંખોનું તેજ વધે છે.

(૬) એલચીદાણા, જવખાર, હીંગ અને સીંધવનો ઉકાળો પીવાથી તમામ પ્રકારનાં શુળ મટે છે-કમર,

ઉદર, નાભી, પીઠ, મસ્તક, આંખ કે કાન બધા જ પ્રકારના દુખાવા.

(૭) એલચીનાં છોતરાંની રાખ મધમાં લેવાથી ઉલટીમાં રાહત થાય છે.

એલચો (ખાટખટુંબો) એને સંસ્કૃતમાં પર્ણબીજ કહે છે, કેમ કે એના પાનમાંથી નવો છોડ ઉગે છે. અને એના પાનથી ઘા રુઝાતો હોવાથી હીંદીમાં ઘાવપત્તા કે જખ્મેહયાત કહે છે.

આના નાના છોડ બહુવર્ષાયુ હોય છે અને કુંડામાં પણ ઉછેરી શકાય. એનાં પાન જાડાં, રસદાર અને કાંગરીવાળાં હોય છે. પાન સહેજ ખાટાં હોવાથી ગુજરાતીમાં એને ખાટખટુંબો પણ કહે છે. એના પાનનાં ભજીયાં અને ચટણી બને છે.

(૧) ગમે તેવો રક્તસ્રાવ થતો હોય તો પાન ધોઈ લસોટી તેની લુગદી ઘા પર બાંધવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે અને ઘા જલદી મટે છે.

(૨) મધુપ્રમેહમાં કેટલીક વખત પાઠાં(કાર્બન્કલ) પડે છે અને મોટા ગુમડાની જેમ પાકે છે. આની ઉપર એલચાનાં પાન બાંધવાથી પાઠું જલદી રુઝાઈ જાય છે.

(૩) એલચાના પાનના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં પાડવાથી નસકોરીમાં નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૪) ચોટ વાગવી, મુઢમાર, ગાંઠ, વ્રણ વગેરે ઉપર એલચાનાં પાન સહેજ ગરમ કરી બાંધવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.

(૫) ઘા પડ્યો હોય તો પાનની લુગદી કરી ઘા પર મુકી ઉપર બીજું પાન મુકી પાટો બાંધવાથી ઘા જલદી મટી જાય છે.

કચરીયું : ગોળથી ત્રણ ગણા કાળા તલ લઈ બંનેને ખુબ ખાંડી-કુટી અથવા મશીનમાં પીલી સુંઠ, ગંઠોડા જેવાં ઔષધીય દ્રવ્યો થોડી માત્રામાં મેળવવાં.

કચરીયું સ્નીગ્ધ, ઉષ્ણ, મધુર, થોડું તુરું, ત્વચા અને વાળ માટે હીતકારી, વાયુનો નાશ કરનાર અને ભોજન પરની અરુચી દુર કરનાર છે. વજન વધારવા શીયાળામાં કચરીયું ખાસ ખાવું. ૩-૪ ચમચી અથવા પાચનશક્તી મુજબ સવાર-સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવું.

કચુરો : કચુરો ભારતમાં બધે થાય છે. ઔષધમાં એનો કંદ વપરાય છે. એના કંદમાં ઉડ્ડયનશીલ તેલ, ગુંદર, શર્કરા, સ્ટાર્ચ અને સેન્દ્રીય અમ્લ હોય છે.

તે કડવો, તીખો અને ગરમ હોય છે. કચુરો ભુખ લગાડનાર, અરુચી દુર કરનાર, પચવામાં હલકો, દમ, ગોળો, વાયુ, કફ, કૃમી, હેડકી અને હરસ મટાડે છે. કચુરાના કંદના સુકવેલા ટુકડા બજારમાં મળે છે. કચુરાના ટુકડા મોંમાં રાખવાથી મોંની ચીકાશ દુર થઈ ગળું સાફ રહે છે. દમ, ખાંસી અને હેડકીમાં એનો ઉપયોગ ખાસ થાય છે. તે શ્વેતપ્રદરમાં પણ ઉપયોગી છે.

કઠ-ઉપલેટ : કઠનો બહુવર્ષાયુ છોડ હીમાલયમાં ૮થી ૧૨ હજાર ફુટની ઉંચાઈએ થાય છે. પાણીમાં થતા આ છોડનાં સુગંધી મુળ (જે બજારમાં મળે છે) ઔષધમાં વપરાય છે. મુળ ૭થી ૧૦ સે.મી. લાંબાં, ૧.૫ સે.મી. પહોળાં, એક બાજુએ ચીરાયેલાં કે

ફાટેલાં જલદી ભાંગી જનાર, તોડવાથી અંદર ગાજર જેવાં લાલ હોય છે.

મુળ સ્વાદે તીખાં, કડવાં અને ગરમ હોય છે. એ ખાવામાં અને ચોપડવામાં વપરાય છે. એ કફ-વાયુના રોગોમાં ફાયદો કરે છે. એ મળને ખોતરનાર, શુક્રની શુદ્ધી કરનાર અને માલીશમાં ઉપયોગી છે.

કઠ તીખી, કડવી, મીઠી, ઉષ્ણ, વાજીકર, રસાયન, શુક્રલ, કાંતીકારક, વાતકફનાશક, કોઢ, વીસર્પ, ખંજવાળ મટાડે છે.

(૧) કઠના મુળનું ચુર્ણ પા ચમચી સવાર-સાંજ મધ સાથે લેવાથી ચામડીના ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

(૨) વ્રણ, ડાઘા, કોઢ, ખરજવા પર કઠના મુળના ચુર્ણનો લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) કઠ અને ધાણાનો લેપ કરવાથી ચામડીનો મંડલકુષ્ઠ મટે છે.

(૪) કઠ-તેલનું હરસ પર માલીશ કરવાથી હરસ શાંત થાય છે.

(૫) પા ચમચી કઠનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી એપીલેપ્સી-અપસ્મારમાં ફાયદો થાય છે.

(૬) કઠ અને જેઠીમધના ચુર્ણનો લેપ કરવાથી મુખકાંતી-સૌંદર્ય વધે છે.

(૭) પા ચમચી કઠનું ચુર્ણ, એક ચમચી મધ અને બે ચમચી ઘી મીશ્ર કરી રોજ સવારે ચાટવાથી નીરોગી રહેવાય છે અને દીર્ઘાયુષી થવાય છે.

(૮) વાલના દાણા જેટલું કઠના મુળનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી ચાટવાથી ઉન્માદ, સંન્યાસ રોગ, ઉન્માદ, અપસ્માર અને મુત્રલ હોવાથી સોજા અને મુત્રમાર્ગના રોગોમાં ખુબ જ હીતાવહ છે તથા સતત આવતી હેડકીનો વેગ શાંત થાય છે.

(૯) કઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે લગાડવાથી ત્વચા-ચામડીના રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૦) કઠનું ચુર્ણ ખાપરીયામાં શેકી તેલમાં કાલવી લેપ કરવાથી માથાનો ખોડો મટી જાય છે.

કઠોળ (૧) કઠોળમાં પ્રોટીન ઉપરાંત કેલ્સીયમ સારા પ્રમાણમાં છે. આપણે કેલ્સીયમ માટે દુધનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. દુધ કરતાં કઠોળમાં અડધા પ્રમાણમાં કેલ્સીયમ છે. તે જ રીતે તેમાં ફોસ્ફરસ અને લોહ

તત્ત્વ પણ છે. લીસીથીન પણ કઠોળમાં સારા પ્રમાણમાં છે. કઠોળમાં ગંધકનું પ્રમાણ સારું હોય છે. તેને લઈને જે ગૅસ ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી દુર્ગંધ આવે છે. શાકાહારી માટે કઠોળ દુધ-માંસની ગરજ સારે છે.

(૨) કઠોળને ખુબ સારી રીતે પકવવાં જોઈએ, તો જ તે પચી શકે છે. આખાં કઠોળને ફાટીને ફુટી જાય ત્યાં સુધી અને દાળને પાણીમાં ઓગળી જાય ત્યાં સુધી ચેડવવી. દાળ કે કઠોળને જેમ વધુ ઉકાળો તેમ તે વધુ સુપાચ્ય બને છે.

કડુ : હીમાલયમાં કાશ્મીરથી સીક્કીમ સુધી કડુના છોડ થાય છે. કડુ તદ્દન નીર્દોષ ઔષધ છે અને તે અનેક રોગોમાં ઉપયોગી હોવાથી આ ઔષધ દરેક

કુટુંબે ઘરમાં રાખવું જોઈએ. કડુનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એરટાઈટ બાટલીમાં ભરી લેવું.

ઔષધમાં તેનાં મુળ વપરાય છે. એ અત્યંત કડવાં હોય છે.

કડુ આમાશયનો સ્રાવ વધારે છે, આંતરડામાં અંદરની દીવાલને ચોંટેલા મળોને ઉખેડીને બહાર કાઢે છે, પીત્ત દુર કરે છે, આહાર પચાવે છે, કઠણ મળને તોડે છે, પેટના કૃમીઓનો નાશ કરે છે અને હૃદયના રોગોમાં પણ લાભ કરે છે.

કડુ પચવામાં હલકું, મળનું ભેદન કરનાર, ધાવણ સુધારનાર, ભુખ લગાડનાર, કફ, પીત્તજ્વર, પ્રમેહ, ઉધરસ, રક્તવીકાર, બળતરા અને કોઢ મટાડે છે. આટલા બધા એકસામટા ગુણો બીજા કોઈ એક જ ઔષધમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

કડુનો ઉપયોગ વૈદ્યની દેખરેખ નીચે જ કરવો.

(૧) પા ચમચી કડુનું ચુર્ણ અડધી ચમચી સાકર સાથે સવાર-સાંજ લેવું. ઝાડા વધારે થાય તો માત્રા અડધી કરવી

(૨) કડુ અને સાકર સમાન ભાગે અડધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી હેડકી મટે છે.

(૩) કડુ અને જેઠી મધ સરખા ભાગે અડધી ચમચી લેવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

(૪) પા ચમચી કડુ ફાકવાથી કૃમીઓનો નાશ થાય છે.

(૫) અરુચી, અપચો, કબજીયાત, ઉદરશુળ, કૃમી, ધીમો તાવ, મંદાગ્ની વગેરે અનેક રોગોમાં પા ચમચી જેટલું અથવા ચણાના બે દાણા જેટલું કડુનું ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ પાણી સાથે ફાકી જવાથી ઉત્તમ

પરીણામ મળે છે. કલેજાના (યકૃત-લીવરના) અનેક દર્દોમાં કડુ અત્યંત ઉપયોગી છે. પેટના કૃમીમાં તે ખુબ જ હીતાવહ છે. કડુ આમાશયમાં પાચક રસોનો સ્રાવ વધારે છે. લીવરના રોગોમાં પાથી અડધી ચમચી સહેજ શેકેલા કડુનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું.

કડુના ઉપચારથી કેટલાકને પેટમાં ચુંક આવે છે. તેમણે અડધી ચમચી અજમો ગોળ સાથે ચાવીને ખાવો.

(૬) આયુર્વેદમાં કડુનું એક નામ છે 'કૃષ્ણભેદી.' कृष्ण मलं भिनति । જે કાળા મળને બહાર કાઢે છે એટલે કૃષ્ણભેદી. આયુર્વેદીય મતે 'લેખન' એટલે ચોંટી રહેલા મળને ઉખાડનાર. 'ભેદન' એટલે તુટેલા-છુટા પડેલા મળને બહાર ફેંકનાર અને

'સંસ્ત્રન' એટલે સરકાવનાર-રેચક. આ ત્રણે ગુણો કડુમાં રહેલા છે. આવા ત્રણ ગુણો ખુબ જ થોડા ઔષધોમાં હોય છે. વાલ અથવા બદામના એકથી બે દાણા જેટલું કડુનું ચુર્ણ એક કપ જેટલા પાણીમાં નાખી, ઉકાળીને સવાર-સાંજ પીવું. આ ઉપચારથી આંતરડામાં ચોંટી ગયેલો જુનો મળ પણ બહાર ફેંકાઈ જશે.

કડો-કુટજ : કડોના વૃક્ષની છાલને કડાછાલ અને તેનાં બીજને 'ઈન્દ્રજવ' કહે છે. કડોનું ઝાડ વગડાઉ છે અને ભારતમાં બધે થાય છે. તેની શીંગોમાંથી જવના આકારનાં લાંબાં અણીયારાં બી નીકળે છે, જેને ઈન્દ્રજવ કહે છે. એ ખુબ જ કડવાં હોય છે અને પેટના કૃમીની શ્રેષ્ઠ દવા છે.

કડાછાલ મરડો અને સંગ્રહણીની ઉત્તમ દવા છે. એનાં ફુલ પણ ઔષધમાં વપરાય છે.

કડો શીતળ, હરસનો નાશ કરનાર, ખંજવાળ, કફ, પીત્ત, રક્તપીત્ત, હૃદયરોગ, વાતરક્ત, વીસર્પ, કોઢ, અતીસાર, તૃષા, આમ-ચીકાશવાળા ઝાડા, પેટના કૃમી, મરડો અને કોલાયટીસમાં હીતાવહ છે. કડો કે કડુ વૃક્ષને આયુર્વેદમાં કુટજ કે ઈન્દ્રજવનું વૃક્ષ કહે છે.

(૧) એક ચમચી કડાછાલનું ચુર્ણ એક કપ દહીંમાં બરાબર મેળવી સવારે અને બપોરે લેવાથી જુનો મરડો, સંગ્રહણી, ચીકણા પચ્યા વગરના ઝાડા, આંતરડાની નબળાઈ વગેરે મટે છે.

(૨) ૧૦૦ ગ્રામ કડુના ચુર્ણમાં એટલો જ ગોળ મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવાર, બપોર, સાંજ બબ્બે ગોળી પાણી સાથે

લેવાથી પીત્તની અધીકતાને લીધે ખાટા ઓડકાર, ઉલટી, પેટમાં બળતરા, મોંની કડવાશ, પીત્તની અધીકતાથી થતો માથાનો દુખાવો, જેવી તકલીફો મટે છે. વળી પાચનક્રીયામાં સુધારો થતાં શરીરની નીર્બળતા પણ મટે છે.

(૩) અડધીથી એક ચમચી કડાછાલનું ચુર્ણ તાજી મોળી છાસ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી રક્તમીશ્રીત ઝાડા, પીત્તનો અતીસાર, અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ અને સામાન્ય સંગ્રહણી મટે છે.

(૪) ક્ષયના અતીસારમાં સુંઠ અને ઈન્દ્રજવ રોજ ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી લાભ થાય છે. એમાં છાસ, કેળાં અને દાડમ પર રહેવું.

(૫) એક ચમચી કડાછાલ છાસમાં લસોટી પીવાથી સર્વ પ્રકારના હરસ મટે છે.

(૬) અર્ધીથી એક ચમચી કડાનાં ફુલ સવાર-સાંજ લેવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) અડધી ચમચી ઈન્દ્રજવનો ભુકો પાંચ-છ દીવસ લેવાથી પેટના કૃમીઓનો નાશ થાય છે.

કપીલો : કપીલાના પાકા ફળની ઉપર લાલ રંગની રજ લાગેલી હોય છે. આ રજ ઔષધરુપે વપરાય છે. એ સ્વાદ વગરનું નીર્દોષ ઔષધ છે. એ ઘીમાં મેળવવાથી ઘી ખોરું થતું નથી, ઘીમાંનું વીટામીન 'એ' નષ્ટ થતું નથી અને ઘી લાંબા સમય સુધી બગડતું નથી. પાથી અડધી ચમચી આ રજ લેવાથી મળ સાફ આવે છે, કૃમીનો નાશ થાય છે, પેટના રોગો જેવા કે ગોળો, કબજીયાત, આફરો, ગૅસ, કફ વગેરે મટે છે. એનાથી ઘા પણ રુઝાઈ જાય છે.

કપુર : આપણે ત્યાંથી કપુર આરબ દેશોમાં ગયું અને ત્યાં અરબી ભાષામાં તેનું નામ 'કાફર' થયું. ત્યાંથી આગળ જતાં ફારસી ભાષામાં 'કાપુર' અને અંગ્રેજીમાં 'કેમ્ફર' થયું.

કપુરના વૃક્ષમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે, તેમાંથી કપુર બને છે.

કપુર મળ, પીત્ત, કફ, વીષ વગેરેનો નાશ કરે છે. કપુર શીતળ, પાચન સુધારનાર, હ્રદય અને આંખને હીતકારી, સુગંધી, રુચીકર, તૃષા, મેદ બળતરા, કંઠરોગ, કૃમી અને દુર્ગંધનો નાશ કરનાર છે. કપુર વીર્યને વધારે છે અને નેત્રને માટે હીતાવહ છે, તેમ જ શરીરને પુષ્ટ કરે છે.

કપુરનો ઉપયોગ વૈદ્યની દેખરેખ નીચે જ કરવો. સ્વયં કરવો નહીં. કપુરમાંથી ઘણી દવાઓ બને છે.

(૧) શરીરના કોઈ ભાગ કે અંગ પર ખાલી ચડતી હોય તો તેના પર કપુરનું તેલ ચોળવાથી તરત રાહત થાય છે.

(૨) ૧થી ૨ ચોખાભાર (.૧૬થી .૩૨ ગ્રામ) કપુર મધ સાથે લેવાથી તે ચામડી, મુત્રપીંડ અને ફેફસાં વાટે બહાર નીકળે છે. બહાર નીકળતી વખતે આ ત્રણે અવયવોને સુધારે છે.

(૩) રોજ સ્વપ્નદોષ થતો હોય તો રાત્રે સુતી વખતે બે ચોખાભાર (બે રતી એટલે ૦.૩૨ ગ્રામ) કપુરની ગોળી ખુરાસાની અજમા સાથે બનાવીને ગળવાથી લાભ થાય છે.

(૪) ૦.૧૬થી ૦.૩૨ ગ્રામ (૧થી ૨ રતી) કપુર સવાર-સાંજ લેવાથી સ્ત્રીઓની વધુ પડતી

કામવાસના, યોનીમાં ખંજવાળ અને માસીક વખતના દુખાવામાં રાહત થાય છે.

(૫) વધુ પડતા ધાવણને સુકવવા માટે સ્તનો પર કપુર ચોપડી શકાય.

(૬) કપુરનું તેલ લગાડવાથી આમવાત, સંધીશુળ, પગના ગોટલા ચડવા, અંગત્રોડ, પડખાં દુખવાં, કમર દુખવી વગેરેમાં લાભ થાય છે.

(૭) કપુરહીંગુવટી દર ચાર કલાકે લેવાથી દમનો હુમલો બેસી જાય છે.

કપુરકાચલી : કપુરકાચલી મોંઢાની દુર્ગંધ, ઝાડા, ઉધરસ, દમ, દુખાવો, હેડકી અને તાવ મટાડે છે. તે ગરમ કે ઠંડી નથી. સુગંધી દ્રવ્ય હોવાથી અબીલ વગેરેને સુવાસીત કરવા તે વપરાય છે. લગ્ન વખતે વપરાતી પીઠીમાં હળદર સાથે તે વપરાય છે.

પાથી અડધી ચમચી કપુરકાચલીના મુળનું ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી, ઉબકા અને હેડકી મટે છે.

કમળ : કમળ આયુર્વેદનું એક ઉત્તમ ઔષધ છે. એ શીતળ, મધુર, કફ અને પીત્તનો નાશ કરનાર, શરીરનો વર્ણ સુધારનાર, તરસ શાંત કરનાર, બળતરા તેમજ ઝેરની અસર મટાડનાર, પીત્તથી થનારી ચામડીની અને લોહીની વીકૃતીઓ અને અમ્લપીત્ત વગેરેમાં ઉપયોગી છે.

સફેદ કમળમાં શીતળતા અને મધુર રસ અધીક હોવાથી પીત્તના રોગોની શાંતી માટે અતી ઉત્તમ છે. લાલ કમળમાં રક્તના દોષોને દુર કરવાનો અને મૈથુનશક્તી વધારવાનો વીશેષ ગુણ છે.

કમળની પાંખડીઓ રસાયનમાં શ્રેષ્ઠ, શરીરને સુદૃઢ કરનાર તથા વાળને કાળા કરનાર છે. આધુનીક મત મુજબ કમળની પાંખડીઓ હૃદયને બળ આપનાર, રક્તસ્રાવને રોકનાર, પેશાબ વધારનાર તથા પેશાબનો સ્વાભાવીક રંગ આપનાર છે.

કમળ કેસર : કમળ પુર્ણ વીકસીત થાય ત્યારે ફુલની વચ્ચે કેસર તંતુઓનું ઝુમખું થાય છે. આ કેસર સુકવીને બાટલી ભરી લેવી.

કમળ કેસર શીતળ અને ઉત્તમ પીત્તશામક હોવાથી શરીરમાંથી થતો કોઈ પણ પ્રકારનો રક્તસ્રાવ અટકાવે છે. પા ચમચી કમળ કેસરનું ચુર્ણ એક ચમચી સાકરના બારીક ચુર્ણ સાથે મીશ્ર કરી, ગાયના કે બકરીના દુધ સાથે મેળવીને પી જવું. આઠથી દસ દીવસમાં જ શરીરમાં થતી કોઈ પણ

સ્થાનની આંતરીક બળતરા અને શરીરના કોઈ પણ ભાગેથી થતો રક્તસ્ત્રાવ બંધ થાય છે. કમળ કેસર, સાકર અને દુધ ત્રણે શીતળ ઔષધો છે.

કરંજ : કરંજનો સ્વાદ તીખો, કડુચો, સહેજ કડવો, તુરો હોય છે. એનું દાતણ કરવાથી દાંત બગડતા નથી, મોંની દુર્ગંધ મટે છે, ચીકાશ દુર થાય છે અને આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧) પેટમાં ગૅસ થતો હોય, વાનો ગોળો થતો હોય, ભુખ ન લાગતી હોય, અપચા જેવું રહેતું હોય તો કરંજના પાનનું પાથી અડધી ચમચી ચુર્ણ એક ગ્લાસ મોળી છાસમાં નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. હરસમાં પણ આ ઉપચાર ખુબ સારો છે.

(૨) શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુખાવો થતો હોય તો સહેજ ગરમ કરેલાં કરંજનાં પાન બાંધવાથી શીઘ્ર ફાયદો થાય છે.

(૩) કરંજના બીજનું તેલ ત્વાચાના અનેક રોગોમાં ઉપયોગી છે.

ગુજરાતમાં કણઝા નામે એક મોટું વૃક્ષ થાય છે, જેનો ઔષધમાં ઉપયોગ કરી શકાતો નથી, કેમ કે એ બહુ જ ગરમ છે. કેટલીક જગ્યાએ એને પાપડી, સૌરાષ્ટ્રમાં ચરેલ અને હીન્દીમાં ચીરબીલ કહે છે.

કરીયાતુ : દક્ષીણ ગુજરાતની વાડીઓમાં જે લીલું કરીયાતુ થાય છે એ કરીયાતુ નહીં પણ કાલમેઘ છે. કરીયાતુ માત્ર હીમાલય અને નેપાળમાં ૬થી ૧૧ હજાર ફુટની ઉંચાઈએ થાય છે.

કરીયાતાના છોડ અડધાથી દોઢ મીટીર ઉંચા, ઘણી જ ડાળોવાળા, પાન પહોળાં-ભાલાકાર ૩થી ૭ શીરાઓથી યુક્ત, પીળાશ પડતાં લીલાં હોય છે. ફુલો આવ્યા પછી આખા છોડને ઉખેડી લેવામાં આવે છે. આ સુકવેલું કરીયાતુ બજારમાં વેચાય છે.

કરીયાતુ સ્વાદે અત્યંત કડવું હોય છે. એ શીતળ, મળને સરકાવનાર, કફ, પીત્ત અને લોહીના વીકારો મટાડનાર, ધાવણની શુદ્ધી કરનાર, સોજા, હરસ-મસા, ખાંસી શ્વાસ, તરસ, તાવ, રક્તવીકાર, દાહ, કોઢ, કૃમી અને વ્રણ-ચાંદાં મટાડે છે.

કરીયાતુ ઉકાળવામાં આવે તો એના ગુણ ઓછા થઈ જાય છે.

કરીયાતુ ભુખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, બળતરાની શાંતી કરનાર, કટુ, પૌષ્ટીક,

જ્વરઘ્ન, મળને સરકાવનાર, લોહીબગાડ, હરસ, ખાંસી, સોજો અને કોઈપણ પ્રકારના તાવમાં ઉપયોગી છે.

કરીયાતુ, કડુ, કાંચકા, કાળી જીરી અને કાળી દ્રાક્ષ દરેક અડધી અડધી ચમચી લઈ બધાંનો અધકચરો ભુકો કરી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એને કપડાથી ગાળી ઠંડુ પડે ત્યારે પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી જુનો તાવ મટે છે. મળ સાફ ઉતરે છે તેમ જ કૃમી હોય તો નીકળી જાય છે. લીવરના રોગોમાં પણ આ ઉકાળો સારું કામ આપે છે. એકલા કરીયાતાનો ઉકાળો પણ લઈ શકાય.

ગુજરાતમાં કરીયાતાના અડધાથી એક મીટરના નાના છોડ થાય છે. એનાં પાન મરચી જેવાં અને ફુલ

સફેદ હોય છે. પાન અતી કડવાં હોય છે, પરંતુ આ સાચું કરીયાતુ નથી. સાચું કરીયાતુ હીમાલયમાં થાય છે.

એ દીપન, પાચન, કડવું અને પૌષ્ટીક છે. નાનાં બાળકો માટે એ સારી દવા છે. યકૃતવૃદ્ધીની દવા માટે પણ એ ઘણું પ્રખ્યાત છે. એમાંથી બનતી "કાલમેઘ નવાયસ" નામની દવા બાળકોને થતા પાંડુરોગ, જીર્ણજ્વર અને યકૃતના રોગોમાં વપરાય છે. આ દવા ૦.૩ ગ્રામથી અડધા ગ્રામ જેટલી (બેથી ત્રણ ચોખાભાર) મધમાં ચટાડવી. બાળકોનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે.

(૧) અડધી ચમચી કરીયાતુ અને સુખડ-ચંદનનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૨) કરીયાતુ, સુકા ધાણા અને સાકરનું સમભાગે બનાવેલું બે ચમચી બારીક ચુર્ણ પાણીમાં થોડી વાર પલાળી રાખીને પીવાથી રક્તપીત્ત, દાહ, તાવ, અતીસાર વગેરે મટે છે.

(૩) કાળી દ્રાક્ષ અને કરીયાતુ લેવાથી પીત્તજ્વર મટે છે.

(૪) કરીયાતુ અને સુંઠનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ રોજ લેવાથી લાંબા સમયનો ત્રીદોષજન્ય સોજો મટે છે.

(૫) પા ચમચી કરીયાતુ ચુર્ણ રોજ ફાકવાથી સ્ત્રીનું ધાવણ વધે છે.

(૬) ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખેલું કરીયાતાનું પાણી પીવાથી તાવ અને મંદાગ્ની મટે છે અને શક્તી વધે છે.

(૭) અડધી ચમચી કરીયાતાનો ભુકો એક કપ પાણીમાં નાખી, ઉકાળી ઠંડુ પાડી પી જવું. સવાર-સાંજ આ ઉકાળો તાજો જ બનાવીને પીવો. તાવનો આ અકસીર ઉપાય છે.

(૮) પા ચમચી કરીયાતાનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં પલાળી રાખી ગાળીને ૦.૩ ગ્રામ કપુર, ૦.૩ ગ્રામ શીલાજીત અને એક ચમચી મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ રોગમાંથી મુક્તી મળે છે.

કરીયાતુ-સુંઠ : અડધી ચમચી કરીયાતાનું ચુર્ણ અને અડધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી સવારે કપડાથી ગાળી પી જવું. એ જ રીતે સવારે પલાળી રાખી રાત્રે પી જવું. એનાથી વાયુ, પીત્ત કે કફ ગમે તે દોષથી થયેલા સોજા થોડા દીવસોમાં ઉતરી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીઓનું ધાવણ

વધારવા માટે પણ આ પ્રયોગ ખુબ ઉપયોગી છે. લાંબા સમયથી જીર્ણ જ્વર રહેતો હોય, શરીર તપેલું રહેતું હોય, હાથની હથેળી અને પગનાં તળીયાં બળતાં હોય, જઠરાગ્ની મંદ હોય તેમને માટે પણ આ પ્રયોગ લાભકારક છે.

કરીયાતાને ઉકાળવાથી એના ગુણ ઓછા થઈ જાય છે, આથી એને ઠંડા પાણીમાં દસથી બાર કલાક પલાળીને એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

કલોંજી જીરુ : કલોંજી જીરુ પેટના વાયુનો નાશ કરનાર, કૃમીઓનો સફાયો કરનાર, ધાવણની શુદ્ધી કરનાર, ભુખ લગાડનાર, પેશાબ વધારનાર, સોજા ઉતારનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, ગર્ભાશયનું સંકોચન કરાવનાર, માસીક ધર્મને પ્રવૃત્ત કરાવનાર

અને આફરો મટાડનાર છે. પાથી અડધી ચમચી જેટલું આ કલોંજી જીરાનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવું.

(૧) અવારનવાર પેટમાં વાયુની ગડબડ થતી હોય અને આફરો ચડતો હોય તેમણે મોટી એલચીનું ચુર્ણ છથી સાત ચોખા જેટલું બે ચોખાભાર જેટલું હીંગનું ચુર્ણ એક ચમચી જેટલા લીંબુના રસમાં મીશ્ર કરીને ચાટી જવું. જેથી વાયુ અનુલોમ થતાં જ આફરો બેસી જશે.

કલ્યાણ ગુટીકા : બીજ વગરની કાળી સુકી દ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ અને હરડે ચુર્ણ સો ગ્રામને ખુબ વાટી-લસોટી એક ચમચી જેટલા આ મીશ્રણની મોટી મોટી ગોળીઓ બનાવવી. એક કપ પાણીમાં એક ગોળી અડધો કલાક રાખવી. પછી તેને એ જ પાણીમાં ખુબ મસળીને પેસ્ટ જેવું દ્રવ સવારે પીવાથી શરીરમાં

પીત્તના પ્રકોપથી ઉત્પન્ન થયેલા અનેક વીકારો, કબજીયાત, અમ્લપીત્ત, ગૅસ કે મળની તીવ્ર દુર્ગંધ, જ્વર, મંદાગ્ની, અરુચી, આફરો, હૃદયરોગ, લીવરના રોગો, આંતરડાંની નબળાઈ, લોહીબગાડ, ચામડીના રોગો, ઉધરસ, પ્રમેહ અને કમળાના રોગોમાં ખુબ જ સારું પરીણામ આપે છે. ઘણા રોગોમાં કલ્યાણ કરનાર હોવાથી આ ઔષધને 'કલ્યાણ ગુટીકા' એવું નામ અપાયું લાગે છે.

કંકોડાં: કંકોડાને આપણે કંટોલાં પણ કહીએ છીએ. કંકોડાનું શાક સફેદ કોઢ તથા ચામડી અને લોહી બગાડના ઘણા રોગોમાં હીતાવહ છે. આમાં વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી તો પાળવી જ જોઈએ. કંકોડાં કુષ્ઠ, ચામડીના રોગો, સફેદ ડાઘ, મોળ, અરુચી, શ્વાસ, ઉધરસ અને જ્વર મટાડે છે

અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે. કંકોડાનો રસ ચોપડવાથી અને તેનું શાક ખાવાથી સફેદ કોઢનો રોગ મટે છે. એનાથી ચામડીના બધા જ રોગો, મોળ-ફીક આવવી, અરુચી, શ્વાસ-દમ, મધુપ્રમેહ, કફના રોગો, ઉધરસ તથા તાવ મટે છે. કંકોડીના પાનનો રસ સોજા પર લગાડવાથી સોજા ઉતરી જાય છે.

કંઠસુધારક વટી: જેઠીમધનો શીરો ૭૦ ગ્રામ, કપુર, એલચી અને લવીંગ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ, જાવંત્રી ૨૦ ગ્રામ અને અજમાનાં ફુલ અઢી ગ્રામ એક સાથે ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. આ ચુર્ણને એક કલાક સુધી કાથાના પાણીમાં લસોટી મગ જેવડી ગોળીઓ વાળી છાંયડામાં સુકવવી. બબ્બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર મોંમાં રાખી ચુસવાથી અવાજ બેસી

જવો, ગળાની બળતરા, કાકડા, ઉધરસ, વગેરે ગળાના રોગો તથા અરુચી, ઉબકા, અજીર્ણ, ઉદરસ્થ વાયુ, કફ, શરદી વગેરેમાં લાભ થાય છે.

કાકડી: કાકડી ઠંડી, રુક્ષ, ગ્રાહી, મધુર, ભારે, રુચીકારક અને પીત્તનાશક કે કોઈકને પીત્તકારક પણ છે. પાકી કાકડી તરસ, અગ્ની અને પીત્ત વધારનારી છે.

(૧) મુત્રમાર્ગની પથરી, પેશાબમાં શર્કરા અને કષ્ટ સાથે ટીપે ટીપે પેશાબ થતો હોય તો કાકડીના બીનું ૩-૪ ગ્રામ ચુર્ણ ૧ કપ દ્રાક્ષના રસ સાથે લેવાથી મટે છે.

(૨) કાકડી મુત્રલ છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તો એક ચમચી કાકડીનાં બી બારીક લસોટી એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ પાડી પીવાથી અથવા કાકડીના

બીનું પાંચ ગ્રામ ચુર્ણ, પાંચ ગ્રામ જીરુ અને પાંચ ગ્રામ સાકર પાણીમાં ખુબ હલાવી કપડાથી ગાળી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી પેશાબ છુટે છે.

(૩) શરીરની આંતરીક ગરમી દુર કરવા કુણી કાકડીમાં ચીરો પાડી સાકરનું બારીક ચુર્ણ ભરી એકાદ કલાક પછી કાકડી ખાઈ જવી.

કાકડાશીંગી: (૧) કાકડાશીંગીના સેવનથી નવો કે જુનો શ્વાસનલીકાનો સોજો મટે છે, જુનો કફ બહાર કાઢે છે, અને નવો થતો નથી.

(૨) બાળકોના શ્વાસ, ઉધરસ, સસણી તેમજ એલર્જીમાં કાકડાશીંગી અને અતીવીષની કળી બંને એકથી બે રતી મેળવી મધ સાથે દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું. બાળકની ઉમર પ્રમાણે માત્રા આપવી.

(૩) કાકડા(ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશીંગી હળદર સાથે આપવી. કાકડાશીંગીનો ૧ ગ્રામનો ફાંટ બનાવી દીવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી પણ સારું પરીણામ આવે છે.

(૪) કાકડાશીંગી, ગળો, જેઠીમધ, વીડંગ, હરીતકી (મોટી હરડે), ભારંગમુળ અને રોહીતક સમાન ભાગે લઈ બનાવેલા ક્વાથને શ્રૃંગ્યાદી ક્વાથ કહે છે. એ શ્વાસ, ઉધરસ, અજીર્ણમાં અત્યંત ઉપયોગી છે. ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી ઠંડો કરી મધ ઉમેરી ત્રણ વખત પાવો.

કાચકા: કાચકા કુબેરની આંખો જેવા જ હોવાથી કુબેરાક્ષ કહેવાય છે. કાચા આયુર્વેદીય ઔષધો વેચતા વેપારીને ત્યાંથી મળી જાય છે. ખેતરની વાડ કરવા ખેડુતો તેને ઉછેરે છે. કારણ કે તેની વેલ

કાંટાવાળી હોવાથી ખુબ જ મજબુત અને અભેદ્ય બને છે. કાચકા કડવા, તુરા, ઉષ્ણ અને શોધક છે, તથા કફ, પીત્તના હરસ, શુળ, સોજો, વ્રણ, પ્રમેહ, કોઢ, કૃમી, રક્તસ્રાવી મસા, વાતાર્શ (વાયુના હરસ) અને રક્તદોષોનો નાશ કરે છે.

(૧) કાચકાને શેકી તેનું ઉપરનું છોતરું કાઢી નાખી અંદરનાં સફેદ બીજ કાઢી, તેને ખુબ ખાંડી બનાવેલ બારીક ચુર્ણ પા ચમચી, એટલું જ અજમાનું ચુર્ણ અને ત્રણથી ચાર કાળાં મરી રોજ સવારે અથવા રાત્રે લેવાથી પેટના કૃમી, જુનો અને વારંવાર થતો મરડો, ઉદરશુળ, કાચા-પાકા ઝાડા, પેટનો વાયુ-આફરો, પેટનું ભારેપણું-જડતા, અપચો વગેરે મટે છે.

(૨) કાચકાનું ચુર્ણ અડધી ચમચી અને કુંવારપાઠાનો ગર અડધી ચમચી રોજ રાત્રે લેવાથી મોટા ભાગના પેટના રોગો મટે છે.

(૩) કાચકાની મીંજનું ચુર્ણ પા ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી અથવા અજમો, સંચળ અને કાચકાની મીંજનું સમાન ભાગે બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ પા ચમચી રોજ સવારે સાત-આઠ દીવસ સુધી લેવાથી પેટના બધા પ્રકારના કૃમી મટી જાય છે, ભુખ સારી લાગે છે, ગૅસ મટે છે, મળ સાફ ઉતરે છે, પેટનું શુળ, આંકડી મટે છે, તથા જીર્ણજ્વર-ઝીણો તાવ દુર થાય છે. બે મહીના પછી નવું ચુર્ણ બનાવી લેવું જોઈએ.

કાચી કેરી: કાચી કેરી તુરી, અમ્લરસયુક્ત, રુચીકારક, વાયુ અને પીત્તને ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે. તદન નાની કાચી કેરી તો અત્યંત ખાટી તથા

રુક્ષ હોય છે. એ ત્રીદોષ (વાયુ, પીત્ત અને કફ) તથા રક્તવીકાર ઉત્પન્ન કરે છે. આમ છતાં કાચી કેરી આમાશયને બળ આપનાર અને રક્તપીત્ત (સ્કર્વી રોગ) મટાડનાર છે. કાચી કેરીને શેકી, ખુબ નરમ કરી તેના ગર્ભ-માવામાં સાકર મેળવીને ખાવાથી કોલેરામાં ખુબ હીતાવહ છે. છાલ છોલી કાઢી તડકામાં ખુબ જ સુકવેલી કાચી કેરી (આમચુર) ખાટી, મધુર, તુરી અને મળને તોડનાર અને કફ તથા વાયુને મટાડનાર થાય છે.

કાજુ: પચવામાં હળવાં, મધુર, સ્નીગ્ધ અને ગરમ એવાં કાજુ પેશાબ લાવનાર, લોહી શુદ્ધ કરનાર, વીર્યવર્ધક, તથા ભુખ ઉઘાડનાર છે. કીડની આકારનાં કાજુનાં ફળો કીડનીનાં દર્દોમાં ખુબ ઉપયોગી છે.

(૧) કાજુનાં ફળ જઠરના વિવિધ રોગો જેવા કે મંદાગ્ની, કબજીયાત, આફરો, ઝાડા, અપચો, અજીર્ણમાં ફાયદાકારક છે.

(૨) નળવીકારમાં ૮થી ૧૦ કાજુ ઘીમાં શેકીને મરી-મીઠું ભભરાવીને નરણા કોઠે ખાવાથી ખુબ ફાયદો કરે છે.

(૩) મગજની નબળાઈ અને મંદસ્મૃતીમાં રોજ સવારે ૪થી ૮ કાજુ ખાઈ ઉપર ૧ ચમચી મધ કે ૧ કપ દુધ પીવાથી મગજની નબળાઈ દુર થાય છે.

કાયફળ: કાયફળ કડવું, તીખું, તુરું અને ગરમ છે. એ વાયુ અને કફના રોગોમાં હીતાવહ છે. વળી એ વીર્યની શુદ્ધી કરનાર, વેદના સ્થાપન કરનાર, રુચીકારક, ખાંસી, દમ, તાવ, શરદી અને

મુખરોગોનો નાશ કરે છે. અતીસાર અને ગળું સુજી જાય એમાં પણ ઉપયોગી છે. ઔષધમાં કાયફળની છાલનું ચુર્ણ વપરાય છે, જે અડધીથી પોણી ચમચી જેટલું મધ સાથે ચાટવામાં આવે છે. અથવા એક ચમચી છાલનો ભુકો કરી તેનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવો.

(૧) કાયફળ, કાળા તલ અને કેસર સમાન ભાગે લઈ ગોળમાં એની ગોળી બનાવીને લેવાથી માસીકનો દુખાવો મટે છે તથા માસીક સાફ આવે છે.

(૨) મધ સાથે કાયફળ લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.

(૩) દહીં સાથે કાયફળ લેવાથી અતીસાર મટે છે.

કારેલાં: કારેલાં ઉત્તમ ઔષધ અને પથ્ય આહાર છે. ગુણોમાં તે અદ્વીતીય છે. કારેલાં ગરમ નથી, ઠંડાં છે. મળને સાફ લાવનાર અને પચવામાં હલકાં છે. કડવાં

દ્રવ્યો મોટે ભાગે વાયુ કરનારાં હોય છે, પરંતુ કારેલાં વાયુ કરતાં નથી. ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા થોડો કડવો રસ જરુરી છે. આ માટે કારેલાં, કંકોડાં, મેથી પૈકી કોઈની પસંદગી કરી શકાય.

કારેલામાં ઘણા ખનીજ ક્ષારો છે, જેમાં કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ અને લોહ મુખ્ય છે. ઉપરાંત એમાં થીયામીન, નીકોટીન, વીટામીન 'એ' અને 'સી'તથા રીબોફ્લેવીન રહેલાં છે.

સંધીવા, બરોળની વૃદ્ધી, લીવર, લોહીના તથા ચામડીના રોગોમાં અને ડાયાબીટીસમાં કારેલાં ઉત્તમ છે. કારેલાંનો કડવો રસ યકૃતને શુદ્ધ કરી કાર્યક્ષમ બનાવીને અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે. યકૃતની શુદ્ધીથી તાવ, આમ વગેરેથી ઉત્પન્ન થતાં વીષોના શોધનની ક્રીયા બળવાન બને છે.

કડવા રસનું સપ્રમાણ સેવન કરવાથી રોગોને સરળતાથી દુર રાખી આરોગ્ય જાળવી શકાય.

કારેલાં કડવાં છે પણ અરુચી મટાડે છે. તે કફ અને પીત્તનું શમન કરનાર, લોહીના વીકાર મટાડનાર, રક્તકણોની ઓછપ, ઘા, કરમીયાં, શ્વાસ(દમ), ખાંસી, ડાયાબીટીસ, ચામડીના રોગો અને તાવમાં ગુણકારક છે. તે પેટના રોગો, કૃમી, વાયુ, અપચો અને કબજીયાતમાં ફાયદો કરે છે. મોટાં કારેલાં કરતાં નાનાં અને નાનાં કરતાં જંગલી કારેલાં ઔષધમાં વધારે ગુણકારી છે. ઔષધમાં કારેલાનો રસ કે ઉકાળો તાજો જ પીવો જોઈએ. તેનું ચુર્ણ કે ટેબ્લેટ એક મહીના સુધી વાપરી શકાય.

કડવો રસ ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. રસ, રક્ત, માંસ વગેરે ધાતુઓને રચવાની શક્તી વધારે છે. કારેલાંમાં રહેલું તત્ત્વ રક્તશર્કરા(બ્લડ સુગર) ઘટાડે છે.

(૧) સંધીવાના રોગીઓએ કારેલાંનું શાક અવશ્ય ખાવું. એકલા કારેલાંનું બાફેલું શાક સાત-આઠ દીવસ ખાવાથી સંધીવા સારો થાય છે.

(૨) ડાયાબીટીસવાળાએ એકાંતરે દીવસે કારેલાંનું શાક ખાવું જોઈએ.

(૩) અડધા કપ જેટલા કારેલાંના રસમાં એક ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કફજ્વર એટલે કે વાઈરલ ફ્લ્યુ મટે છે.

(૪) પેટમાં કૃમી થયા હોય તો અડધા કપ જેટલા કારેલાંના રસમાં એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ નાખી ૭ દીવસ રાત્રે પીવું.

કાળા દાણા: એના વેલા ચોમાસામાં ઝાડ ઉપર ચડેલા હોય છે, જે ૧૦થી ૧૫ ફુટ લાંબા હોય છે. એનાં પાન ખાંચાદાર અને કપાસનાં પાન જેવાં હોય છે. શરદ ઋતુમાં એનાં ફળ પાકે છે અને બીજ નીચે પડી જાય છે એને જ કાળા દાણા કહે છે.

કાળા દાણા મળ સાફ લાવનાર એટલે કે રેચક છે. તે પચવામાં હળવા, કફ અને પીત્તને ઉખાડનાર, ગરમ, કડવા અને મધુર, મુત્ર સાફ લાવનાર, અજીર્ણ, જળોદર, કબજીયાત, અવળો વાયુ, સોજો, તાવ, બરોળ અને લીવરની વૃદ્ધી વગેરે રોગો મટાડનાર છે. શેકેલા કાળા દાણા અને સીંધવ ૨૫-૨૫ ગ્રામ અને સુંઠ ૩૦ ગ્રામના ચુર્ણમાંથી અડધી ચમચી ચુર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત દુર થઈ હળવો જુલાબ થાય છે. નબળા આંતરડાવાળી

વ્યક્તીએ કાળા દાણાનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં વૈદ્યની સલાહ લેવી.

કાળીજીરી: 'અરણ્યજીરક'ને ગુજરાતીમાં 'કાળીજીરી' કહે છે. કાળીજીરી એક ખુબ જ ઉપયોગી ઔષધ છે. એ કૃમીને મારતી નથી, પણ કૃમીને મુર્છીત કરીને મળ સાથે બહાર કાઢી નાખે છે અને એથી કૃમી શરીરને નુકસાન કરતા બંધ થાય છે.

(૧) શરીર તપેલું રહેતું હોય, અથવા જીર્ણજ્વર રહેતો હોય, પેટમાં કૃમી થયા હોય, આમનું પાચન થતું ન હોય, તથા ખસ, ખંજવાળ અને ચામડીના રોગોમાં પા ચમચી કાળીજીરીના ભુકાનો ઉકાળો કરીને પીવો. સવાર-સાંજ તાજેતાજો ઉકાળો પીવાથી આઠથી દસ દીવસમાં આ વીકૃતીઓ શાંત થાય છે.

(૨) કાળીજીરી અડધી ચમચી અને કાળાં મરી અડધી ચમચીનું ચુર્ણ કરી એક કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે આ દ્રવ ગાળીને પી જવું. થોડા દીવસ આ ઉપચાર કરવાથી જુનો નળ વીકાર મટે છે.

(૩) પા ચમચી જેટલું કાળીજીરીનું ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી ચાટવાથી પેટના કૃમી નાશ પામે છે.

(૪) કાળીજીરી બાળી તેની રાખનો તલના તેલમાં મલમ કરીને લગાડવાથી ચામડીના રોગો મટે છે.

(૫) કૃમી, જીર્ણજ્વર, અશક્તી, રક્તાલ્પતા, પેટ ફુલી જવું, અજીર્ણ- અપચો, ગેસ, મંદાગ્ની વગેરેમાં કાળીજીરી ખુબ જ હીતાવહ છે. મોટી વ્યક્તીએ પાથી અડધી ચમચી અને બાળકોએ ચારથી પાંચ

ચોખાભાર (.૭૫થી ૧ ગ્રામ) રોજ રાતે આઠથી દસ દીવસ લેવી.

(૬) મધમાખી, ભમરી, કાનખજુરો કે જીવજંતુ કરડે તો તે સ્થાન પર કાળીજીરી પાણીમાં લસોટી લેપ કરવો.

(૭) નળ ફુલી ગયા હોય તો પા ચમચી કાળીજીરીનો ભુકો એક કપ પાણીમાં ઉકાળો કરી પીવો.

(૮) તલના તેલમાં કાળીજીરી લસોટી લગાવવાથી ખરજવું મટે છે.

કાળીપાટ: ભારતનાં પથરાળ જંગલોમાં કાળીપાટ ઘણી થાય છે. એને ગરમ હવામાન માફક આવે છે. અમેરીકામાં પણ ગરમ પ્રદેશોમાં એ થાય છે. કાળીપાટ ગળોના કુળની વૃક્ષો અને જમીન પર

ફેલાતી વેલ છે. એનાં પાન ગળોનાં પાન જેવાં જ હૃદયાકાર હોય છે. મુળ અડધો ઈંચ જાડાં અને જમીનમાં ઉંડાં ઉતરે છે. ઔષધ તરીકે એનાં મુળનો ઉપયોગ વધુ થાય છે. કાળીપાટ કફ અને વાતશામક, ભુખ લગાડનાર, ધાવણશુદ્ધી કરનાર, પચવામાં હળવી, મળ બાંધનાર, રક્તશોધક, તીખી અને કડવી છે. તે મંદાગ્ની, અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો, દમ(શ્વાસ), ઉધરસ, રક્તસ્રાવ, પથરી, મુત્રાશયનો સોજો વગેરે મટાડે છે.

કાળીપાટનો ઉકાળો પથરીમાં સારું કામ આપે છે. કાળીપાટના મુળને ખાંડીને બનાવેલા એક કપ જેટલા ઉકાળામાં ચપટી જવખાર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી મટે છે.

કાસુન્દ્રો: ચોમાસામાં કાસુન્દ્રો અને કુવાડીયો સાથે જ ઉગી નીકળે છે. કાસુન્દ્રાને સંસ્કૃતમાં કાસમર્દ-ખાંસીનો નાશ કરનાર કહ્યો છે. કાસુન્દ્રો કડવો, ગરમ, પચ્યા પછી મધુર, કફ અને વાયુને હણનાર, આહાર પચાવનાર, કંઠશોધક, પચવામાં હલકો અને પીત્તનાશક છે.

(૧) દમ અને ઉધરસ હોય તો કાસુન્દ્રાની ભાજી ખાવી જોઈએ.

(૨) કાસુન્દ્રાના બીજને શેકીને કૉફી તરીકે વાપરી શકાય. આ કૉફી પીવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરી જાય છે.

(૩) કાસુન્દ્રાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી દમ અને હેડકીમાં અત્યંત લાભ થાય છે.

(૪) કાસુન્દ્રાનું મુળ છાસ કે સરકા સાથે લસોટી સવાર-સાંજ લગાડવાથી જુની દાદર અને ખરજવું મટે છે.

(૫) કાસુન્દ્રો, સરગવો અને મુળાના સુકાં કે લીલાં પાનનો સુપ દમ, ઉધરસ અને હેડકીમાં લાભ કરે છે. સરગવાના પાનમાં વીટામીન 'એ'નું પ્રમાણ સારું છે. મુળાના પાનની સુકવણી કરી એનું સુપ બનાવી શકાય.

કાળાં મરી: કાળાં મરી તીખાં, તીક્ષ્ણ, ગરમ, પચવામાં હલકાં, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, શોષક, ભુખ લગાડનાર, શીરોવીરેચનીય, કૃમીનાશક, કફ, વાયુ તથા હૃદયના રોગોનો નાશ કરનાર છે.

યુનાની મત મુજબ મરી નાડીને બળ આપનાર, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન

કરાવનાર, યકૃતનું બળ વધારનાર, વાયુને નીચેના માર્ગેથી બહાર કાઢનાર, મુત્ર અને માસીકને પ્રવૃત્ત કરનાર અને કફને બહાર કાઢનાર છે.

(૧) અડધી ચમચી કાળાં મરીનું ચુર્ણ, અડધી ચમચી ઘી, એક ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર મીશ્ર કરી ચાટવાથી બધા પ્રકારની ખાંસી મટે છે. દમ-શ્વાસમાં પણ આ પ્રયોગ ખુબ હીતાવહ છે.

(૨) કાળાં મરી અને લીંડીપીપરનું ચુર્ણ બે-બે ચમચી, દાડમની છાલનું ચુર્ણ ચાર ચમચી અને જવખાર એક ચમચીને ૧૫૦ ગ્રામ ગોળમાં મેળવી અડદના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને મરીચ્યાદીવટી કહે છે. આ ૨-૨ ગોળી સવાર, બપોર અને રાત્રે ચુસવાથી કફના રોગો મટે છે.

(૩) મરી, ચીત્રક અને સંચળના સમભાગે બનાવેલા ચુર્ણને મરીચ્યાદી ચુર્ણ કહે છે. ૧/૨ ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી અજીર્ણ, અપચો, મંદાગ્ની મટે છે. ગાયના દહીંની છાસ સાથે લેવાથી સંગ્રહણી અને અતીસારમાં પણ એ ખુબ લાભકારક છે.

(૪) સોપારી જેટલા ગોળ સાથે ૧/૪ ચમચી કાળા મરીનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી જુની શરદી અને સળેખમ મટે છે.

(૫) સુંઠ, મરી અને પીપરનું ચુર્ણ નાખી બનાવેલો દુધનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે.

(૬) ચારથી છ કાળાં મરીનું ચુર્ણ પાચનતંત્રના રોગોમાં ઘી સાથે, કફના રોગોમાં મધ સાથે અને

વાયુના રોગોમાં દિવેલ-એરંડિયા સાથે સવાર-સાંજ લેવું.

(૭) દુધમાં કાળાં મરી નાખી ઉકાળીને પીવાથી કફ છૂટો પડે છે.

(૮) કાળાં મરી પાણીમાં લસોટી સોજા પર લેપ કરવાથી સોજો મટી જાય છે.

કાંચનાર: બાગ-બગીચાઓમાં કાંચનારનાં વૃક્ષ થાય છે. આબુ ઉપર તેનાં ઘણાં વૃક્ષો છે. એને જાત જાતનાં રંગીન ફુલો આવે છે. તેની શીંગ એકાદ ફુટ લાંબી અને ચપટી હોય છે. તેના ફુલની કળીઓનું શાક ખુબ સ્વાદીષ્ટ થાય છે. હરદ્વાર તરફ તે ખુબ ખવાય છે.

કાંચનાર તુરું, શીતળ, કફ અને પીત્તનાશક છે.

(૧) કાંચનારની છાલનું ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી શરીરમાં ચરબીની ગાંઠો ઓગળે છે.

(૨) કાંચનારની ગુગળ સાથે બનાવેલી ઔષધબનાવટને કાંચનાર ગુગળ કહે છે. એની બબ્બે ગોળી સાવર-સાંજ ભુકો કરી લેવાથી ચરબીની ગાંઠો, કંઠમાળ, આમળ નીકળવી, મળમાર્ગના ચીરા, હરસ, ભગંદર, ન રુઝાતાં ચાંદાં, ગડગુમડ વગેરે મટે છે.

કીડામારી: કીડામારીના છોડ ખેતરોમાં અને ખેતરના શેઢે થાય છે. પાન ગોળ, ધુમાડા જેવાં ધુસર રંગનાં, ફુલ કીરમજી રંગનાં, ફળના ડોડવા નાના બોર જેવડા, ફળ ઉપર ઉભા આંકડા પડેલા હોય છે. ડોડવામાંથી કાળાં બીજ નીકળે છે. આખા છોડની

વાસ ખુબ જ ઉગ્ર હોય છે. જમીન ઉપર આ છોડ પથરાતો હોય છે.

કીડામારી કડવી, ગરમ, સોજાનો અને કૃમીનો નાશ કરનાર, ખાંસી, મટાડનાર, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર(પણ સ્વયં અરોચક) છે. એ વાત, કફ અને જ્વરને હરનાર છે. સોજા ઉપર તેનો રસ ચોપડવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. કીડામારી ગર્ભાશયને ઉત્તેજીત કરે છે, આથી સગર્ભા સ્ત્રીએ કીડામારીનો ઉપયોગ કરવો નહીં. એના ઉપયોગથી ગર્ભપાત થઈ જવાનો ભય રહે છે.

(૧) ઢોરને જીવાત પડી હોય તો કીડામારીનાં પાન લસોટી લેપ કરવાથી બધી જીવાત નીકળી જાય છે.

(૨) માસીક બરાબર ખુલાસે આવતું ન હોય અને દુખાવા સાથે આવતું હોય, કબજીયાત રહેતી હોય

તો અડધી ચમચી કીડામારીના પંચાંગનો ઉકાળો કરી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) નાના બાળકને કબજીયાત રહેતી હોય અને આ કારણથી જ રડ્યા કરતું હોય તો કીડામારીના પાન પર દીવેલ લગાડી સહેજ ગરમ કરી બાળકની નાભી પર બાંધવાથી ઝાડો સાફ ઉતરે છે.

(૪) પેટમાં કૃમી થયા હોય તો કીડામારીના પાનનો રસ અડધી ચમચી રોજ રાત્રે ચાર-પાંચ દીવસ લેવાથી કૃમી નીકળી જાય છે અને શરીરનું વજન વધે છે.

(૫) ચામડીના રોગ સોરાયસીસને આયુર્વેદમાં વીચર્ચીકા કહે છે. આ બહુ જીદ્દી રોગ ક્યાં તો પૈસાની દવાથી ક્યાં તો સેંકડો રુપીયા ખર્ચવા છતાં ન મટે એવો છે. એક વખત મટી ગયા પછી ફરીથી

ઉથલો મારે એવો રોગ છે. કોઈ દવા આ રોગ પર સચોટ પુરવાર થઈ નથી. આ રોગમાં એકને લાગુ પડતી દવા બીજાને લાગુ પડતી નથી. કીડામારી આમાં વાપરી જોવા જેવી છે. કીડામારીને દીવેલમાં સારી રીતે કાલવી લગાડવાથી અથવા તાજાં લીલાં પાનનો રસ અથવા પાન લસોટીને બનાવેલી પેસ્ટ ચામડીના આ રોગમાં સવાર-સાંજ લગાવવી જોઈએ.

પેટના કૃમી, ચામડીના રોગ, અનીયમીત માસીક વગેરેમાં ચીકીત્સકની સલાહ મુજબ ઉપયોગ કરવો.

કુટજાદીવટી: કડાછાલ ૮૦ ગ્રામ, સુંઠ, મરી, પીપર, જાયફળ, માયફળ(માજુફળ,માયું), જાવંત્રી, વાવડીંગ, બીલાનો ગર્ભ, બહેડાં, મરડાશીંગ, લવીંગ અને નાગકેસર ૧૦-૧૦ ગ્રામ. પ્રથમ કડાછાલનું

અધકચરું ચુર્ણ કરી આઠ ગણા પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને ધીમી આંચે પકવવું. ઘટ્ટ થાય ત્યારે બાકીનાં ઔષધો મેળવી વાટીને ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એકથી બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી અથવા મધ સાથે લેવાથી સંગ્રહણી, કાચા આમયુક્ત ઝાડા, મરડો અને તાવ સાથેના ઝાડા મટે છે. બાળકો માટે પણ કુટજાદીવટી ઘણી જ હીતકારી છે.

કુટજારીષ્ટ: આ દ્રવ ઔષધમાં પડતું મુખ્ય ઔષધ છે કડાછાલ. જે કુટજ વૃક્ષની છાલ છે. આ કડાછાલમાંથી કુટજવટી, કુટજ ઘનવટી અને કુટજારીષ્ટ વગેરે ઔષધો બનાવવામાં આવે છે.

જેમને પચ્યા વગરના એકદમ પાતળા ઝાડા થતા હોય, ચીકાશવાળા-મ્યુક્સ સાથે ઝાડા થતા હોય,

જુનો મરડો હોય, આંતરડાંનો સોજો હોય, અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ હોય એમાં કુટજારીષ્ટ ઉત્તમ ફાયદો કરે છે. ચારથી પાંચ ચમચી કુટજારીષ્ટ એમાં એટલું જ પાણી મેળવીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવું. પચ્યા વગરના ઝાડામાં પણ હીતાવહ છે.

કુવાડીયો (૧) કુવાડીયાના બી શેકી ચુર્ણ બનાવી ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી તથા ચુર્ણને લીંબુના રસમાં ઘુંટી દાદર પર ઘસીને લગાવવાથી દાદર મટે છે. આ ચુર્ણનો કોફી તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય. એનાથી ખસ, ખુજલી, ખોડો, દરાજ, ગડગુમડ વગેરે પણ મટે છે.

(૨) કુંવાડીયાનાં બીજને ખાટી છાસમાં લસોટી દાદર-દરાજ પર સવાર સાંજ લગાડવામાં આવે તો દસ-બાર દીવસમાં જ દાદરનો નાશ થઈ જાય છે.

જુની કે નવી કોઈ પણ દરાજ પર કુંવાડીયો જ વાપરવો જોઈએ.

(૩) કુવાડીયાનાં મુળને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી કંઠમાળ થોડા દીવસોમાં મટી જાય છે.

(૪) કુવાડીયાની ભાજી ખાવાથી થોડા દીવસોમાં કફના રોગો નાશ પામે છે.

કુંવારપાઠુ: કુંવારપાઠાને અંગ્રેજીમાં યલો પ્લાન્ટ કે એલો કહે છે. એને બહુ પાણીની જરુર નથી. રેતીમાં એ બહુ સારી રીતે થાય છે. દરીયા કીનારે વધુ ફુલે ફાલે છે. ભારતમાં બધે જ થાય છે, પણ સૌરાષ્ટ્રમાં અને કચ્છમાં વધુ થાય છે. જમીનમાં કે કુંડામાં જામી ગયા પછી તેનાં જાડાં દળદાર રસભર્યાં પાન ચોતરફ કાઢે છે.

કુંવારપાઠાના છોડ બેત્રણ ફુટ ઉંચા અને દળદાર લાંબાં અણીયારા પાનવાળા થાય છે. પાનને કીનારે ધાર પર અણીદાર કાંટા હોય છે. કુંવારના પાનની વચ્ચે જ કારતક-માગસરમાં લાંબો પુષ્પદંડ નીકળે છે, જેને શેલડા કે શેલરા કહે છે. એ સ્વાદીષ્ટ અને આરોગ્યપ્રદ હોય છે. એનું શાક અને અથાણું થાય છે.

કુંવારની મીઠી અને કડવી બે જાતો થાય છે. કડવી જાતનાં પાન જાડાં, રસદાર અને ગરભથી ભરેલાં હોય છે. મીઠી કુંવારનાં પાન ઓછાં જાડાં અને નાનાં હોય છે. ગુણોની દૃષ્ટીએ બંને સરખી હોવાથી દવામાં બંને વપરાય છે. પાનની અંદરનો સુકવેલો ગરભ એળીયો કહેવાય છે. એનાં પાન કાંટાવાળી ધારવાળાં, ભરાવદાર, લાંબાં અને અંદરથી ઘી જેવી

લુવાબથી ભરેલાં હોય છે. આ પાનમાં ખુબ ગર્ભ-ઘાટો રસ ભર્યો હોય છે. તેના ગર્ભને કાઢી થોડી વાર રાખવાથી રસ થઈ જાય છે.

ચોમાસમાં આ છોડની વચ્ચેથી એક દાંડી નીકળે છે, જેના પર ફુલ આવે છે. ફુલ બહારથી નારંગી રંગનાં, અંદરથી પીળાશ પડતાં અને ઉગ્ર ગંધવાળાં હોય છે. આ ફુલ સાકર જેવાં મીઠાં હોય છે. ફુલની દાંડી અને પાન બંનેનાં અથાણાં થાય છે. આ અથાણાં યકૃત-લીવરના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે.

કુંવારપાઠાના રસમાંથી એળીયો બનાવવામાં આવે છે. એળીયો મળને ખસેડનાર અને રેચક છે, તથા માસીકની શુદ્ધી કરે છે અને માસીક નીયમીત લાવે છે. યકૃત અને બરોળનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે.

કુંવારપાઠુ ત્રીદોષહર છે. લાબુ-કુંવારપાઠુ મળને ભેદનાર, શીતળ, કડવું, નેત્રને હીતકર, રસાયન, મધુર, બૃંહણ, બળકારક, વીર્યવર્ધક તથા વાયુ, વીષ, ગુલ્મ, પ્લીહા, યકૃત, વમન, કફ, જ્વર, ગ્રંથી, અગ્નીદગ્ધ વ્રણ, વીસ્ફોટ, રક્તપીત્ત અને ચામડીના રોગો દુર કરનાર છે. ટુંકમાં કુંવાર રેચક, શોધક અને પીત્તશામક છે.

લાબુના પાન વચ્ચેનો ગર-માવો અડધી ચમચી જેટલો સવાર-સાંજ લેવો. કુમાર્યાસવમાં મુખ્ય ઔષધ કુંવારપાઠું છે. એનાથી લીવરના રોગો, બરોળ વધી જવી, સ્ત્રીઓની માસીક સંબંધી વીકૃતીઓ, અકાળે માસીક બંધ થઈ જવું વગેરે મટે છે. પાંડુરોગ તથા રક્તાલ્પતામાં એ સારું પરીણામ આપે છે.

કુંવારના પાનને છરી વડે ચીરી ગર્ભ કાઢી તેમાં હળદર મેળવીને કમળાના રોગીને આપવાથી લાભ થાય છે. આ ગર્ભને ચોળી નાખવાથી રસ બને છે. આ રસ પણ એકથી બે ચમચી પીવાથી કમળો મટે છે. આર્તવના દોષો, હરસ, આફરો, ગોળો અને કબજીયાતમાં પણ એનાથી ફાયદો થાય છે.

(૧) કુંવારપાઠાના લાબાને દાઝેલા ભાગ પર લગાડવાથી ગમે તેવી બળતરા શાંત થાય છે, પાક થતો નથી અને પાક થયો હોય તો રુઝાઈ જાય છે.

(૨) આંખ આવી હોય તો લાબાને આંખમાં આંજવાથી આંખનો સોજો, ચીપડા, દુ:ખાવો, બળતરા, રતાશ વગેરે ખુબ ઝડપથી મટે છે.

(૩) કુંવારપાઠાનું ઘી જેવું લાબુ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ ખાવાથી લીવર અને બરોળના રોગો મટે છે.

લોહીની ઓછપ ઘટે છે. શક્તી વધે છે. થાક અને દુર્બળતા દુર થાય છે.

(૪) માસીક સાફ આવતું ન હોય, ઓછું આવતું હોય, દુ:ખાવા સાથે આવતું હોય કે માસીકની બીજી કોઈ પણ ફરીયાદ હોય તો કુંવારપાઠાના નીયમીત સેવનથી તે જરુર મટે છે.

(૫) હાલતા-દુખતા દાંત પર કુંવારપાઠાનો રસ ઘસવાથી અને તેનો ટુકડો ચાવવાથી રાહત થાય છે.

(૬) આંખમાં કુંવારપાઠાનો રસ આંજવાથી આંખની તકલીફમાં રાહત થાય છે.

(૭) ડાયાબીટીસમાં કુંવારપાઠું અકસીર છે.

(૮) કાયમી ગૅસ, લીવર કે બરોળની તકલીફ, ભુખ ન લાગવી, અજીર્ણ, શુળ, અપચો, વગેરેમાં ઘઉંના

લોટમાં કુંવારપાઠાનો રસ નાખી રોટલી-ભાખરી બનાવી ખાવાથી લાભ થાય છે.

(૯) કુંવારપાઠાનો એકથી દોઢ ઈંચ લાંબો ટુકડો સવાર-સાંજ ખાવાથી કબજીયાત દુર થાય છે.

(૧૦) કુંવારપાઠાનો એક ચમચો રસ દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી તેમ જ પેટ પર તેનો લેપ કરવાથી જલંધરમાં રાહત થાય છે.

(૧૧) કુંવારપાઠાના પાનના કાંટા કાઢી, વાટીને હળદર-મીઠું ભેળવી થોડું ગરમ કરી ગાંઠ કે સોજા પર લગાડવાથી રાહત થાય છે.

(૧૨) મોં આવ્યું હોય તો કુંવારનો રસ સાકર સાથે લેવો.

(૧૩) એસીડીટીમાં કુંવારનો રસ થોડી સાકર નાખીને લેવાથી રાહત થાય છે.

(૧૪) કુંવારપાઠાના રસમાં અડધી ચમચી હળદર નાખી દીવસમાં બે વાર પીવાથી તાવમાં રાહત થાય છે. કપાળ અને પગના તળીયે તેનો રસ ઘસવાથી તાવ તરત ઉતરી જાય છે.

(૧૫) થાઈરૉઈડમાં કુંવારનો દોઢથી બે ઈંચનો ટુકડો ખાવાથી ફાયદો થાય છે. હળદર-અને મીઠું નાખેલો કુંવારનો રસ ગરમ કરી ગળા પર લેપ કરવાથી રાહત રહે છે.

(૧૬) કુંવારરસના સેવનથી યુવાની લાંબો સમય ટકી રહે છે.

(૧૭) શરીરના ખુલ્લા અંગો પર કુંવારપાઠું ઘસવાથી વાતાવરણની અશુદ્ધીઓની અસર થતી નથી. ચામડીનો વાન ઉજળો થાય છે.

(૧૮) માથાના વાળના રક્ષણ માટે કુંવારપાઠાની છાલ ઉતારી અંદરના ગર્ભને માથામાં ઘસી, વાળ સુકવી દેવા. થોડા સમય બાદ માલીસ કરી માથું ધોઈ નાખવાથી વાળ ચમકદાર, કાળા બને છે, તથા વાળની વૃદ્ધી પણ થાય છે.

(૧૯) કુંવારનો ગર્ભ સાકર નાખી પીવાથી તાવનો દાહ શાંત થાય છે.

(૨૦) કુંવારનો રસ મોઢે ચોપડવાથી મોઢાનાં કાળાં ધાબાં-ડાઘા દુર થાય છે.

(૨૧) કુંવારનો રસ હળદર મેળવી પીવાથી બરોળ અને યકૃતની વૃદ્ધી મટે છે.

(૨૨) કુંવારના પાનના રસમાં હળદર, મધ અને સીંધવ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી શ્વાસ-દમમાં કફ છુટો પડે છે.

(૨૩) અડધી ચમચી કુંવારનો ગર્ભ ખાધા પછી એક ગ્લાસ ગરમ દુધ પીવાથી મળ એકદમ સાફ ઉતરે છે.

કુમાર્યાસવ: કુંવારપાઠું (લાબુ કે લાબરું)માંથી બનાવવામાં આવતી એક પ્રવાહી દવાનું નામ છે કુમાર્યાસવ. ઘણી ફાર્મસીઓ આ દવા બનાવે છે. સારી ફાર્મસીની આ દવા ચારથી છ ચમચી જેટલી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી અનીયમીત માસીક, ઓછું માસીક, વધુ પડતું માસીક, કષ્ટદાયી માસીક વગેરે ત્રણથી ચાર માસના ઉપચારથી મટી જાય છે. વળી એનાથી ગર્ભાશયનો ક્ષય, વાતવ્યાધી, અપસ્માર, ઉધરસ, ક્ષય, આઠ પ્રકારના ઉદર રોગો, મંદાગ્ની, લીવરના રોગો, હરસ, બરોળના રોગો, સ્ત્રીબીજ ન બનવું વગેરે અનેક રોગોમાં પણ ફળદાયી પરીણામ મળે છે.

કેરડાં: એને અંગ્રેજીમાં કેપરબેરી (Caper-berry) કહે છે. અથાણાંમાં કેરડાંનું વીશેષ મહત્ત્વ છે. કેરડાં આયુર્વેદનું ઉત્તમ ઔષધ છે. ગુજરાત કરતાં કચ્છ કાઠીયાવાડમાં તેનો વધુ ઉપયોગ થાય છે. વૈશાખ-જેઠમાં કેરડાં આવવા લાગે છે. કેરડાંનું અથાણું અને તેનું ચુર્ણ ડાયાબીટીસવાળાએ નીયમીત ખાવું જોઈએ.

કેરડાં કડવાં, તુરાં, ઉષ્ણ અને રુક્ષ છે. તે કફજ્વર, ઉધરસ, શરદી, દમ-શ્વાસ જેવા કફના રોગોમાં ખુબ હીતાવહ છે. પ્રમેહ અને મુત્રમાર્ગના રોગોમાં તથા અર્શ-મસામાં ખુબ જ હીતાવહ છે. સોજો અને કૃમીનો નાશ કરનાર છે. કેરડાંનો નીયમીત ઉપયોગ કરવાથી ઘણા વખતની જુની કબજીયાત દુર થાય છે. મળમુત્ર સાફ ઉતરે છે. પથરી, પ્રોસ્ટેટ જેવા

મુત્રમાર્ગના રોગોમાં થતો મુત્રનો અવરોધ દુર થાય છે.

કેરડાંનાં નાનાં ઝાડવાં થાય છે. એ મરુભુમીનું વૃક્ષ ગણાય છે. એ કાંટાવાળું ઝાડ છે. એને પાંદડાં હોતાં નથી. એનાં ફુલ રાતાં હોય છે અને ચણી બોર જેવડાં ફળ આવે છે, તેને કેરડાં કહે છે. ફળ પાકે ત્યારે લાલ થાય છે. લીલા રંગના કાચાં ફળોનું અથાણું અને શાક થાય છે.

કેરડાં કડવાં, તીખાં, તુરાં, ગરમ, મળ રોકનાર, રુચીકારક, આફરો કરનાર, સ્વાદીષ્ટ પણ કડુચાં, કફ, વાયુ, આમ-ચીકાશ, સોજો, મળ-વાછુટની દુર્ગંધ મટાડનાર છે. હૃદય માટે સારાં છે. પ્રમેહ, હરસ-મસામાં ખુબ જ ઉપયોગી છે.

(૧) કેરડાંને સુકવીને બનાવેલું એક ચમચી ચુર્ણ દહીંમાં મેળવી ખાવાથી હરસ મટે છે.

(૨) કેરડાંનું એકલું ચુર્ણ ફાકવાથી સોજા અને ખંજવાળ મટે છે.

(૩) કેરડાં જઠરાગ્ની વધારનાર અને ગરમ હોવાથી વાતનાશક છે. કેરડાંનું અથાણું બનાવી ઉપયોગ કરવો.

કેરી: આહાર સાથે પાકી કેરી ખાવાથી શરીરની કાંતી સુંદર અને તેજસ્વી થાય છે. શરીરમાં રસ નામની પ્રથમ ધાતુ સારા પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. પરીણામે રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થી, મજ્જા અને શુક્ર વગેરે સઘળી ધાતુઓની વૃદ્ધી થાય છે. ભોજન સાથે કેરી ખાવાથી મેદ-વજન વધે છે, ડાયાબીટીસ વધે છે. લોહીના લાલ કણો વધે છે અને કફની વૃદ્ધી થતી

નથી. દુધની સાથે કેરી ખાવાથી વીર્યની વૃદ્ધી થાય છે. પાકી કેરી તો આંતરડાનું ઉત્તમ ટોનીક ગણાવાયું છે. હોજરી, આંતરડાના અને લીવરના રોગોમાં કેરી ખુબ હીતાવહ છે.

કેસર: એનું એક નાનું તણખલું જીભ પર મુકતાં આખી જીભ અડધી મીનીટમાં લાલ થઈ જાય અને ત્રણ કલાક સુધી સુગંધ આવે. એ જ રીતે એક જ નાનું તણખલું દુધમાં નાખો તો તરત જ દુધ કેસરી કે લાલ થઈ જવું જોઈએ. આવું ન થાય તો એ બનાવટી કેસર હોવું જોઈએ.

કેસર ભુખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, વેદના સ્થાપન, મળને રોકનાર, સંકોચ વીકાસ પ્રતીબંધક, કામોત્તેજક, વર્ણ સુધારક, સૌંદર્ય વધારનાર, નેત્રરોગ, શીરારોગ, વીષ અને

ત્રણે દોષો હરનાર છે. કાશ્મીરમાં કેસર-ચંદન વાટીને અડધી ચમચી લેપ દરરોજ ખાવામાં આવે છે. જેનાથી કોઈ દીવસ કેન્સર નથી થતું. નાનાં બાળકોને પણ રોજ ખવડાવવામાં આવે છે, જેથી તેમને તાવ નથી આવતો કે શરદી થતી નથી.

(૧) પા ચમચી કેસર, અડધી ચમચી સાકર અને બે ચમચી ઘી મીશ્ર કરી સહેજ તપાવી એકરસ થાય ત્યારે ઠંડુ પાડી બંને નસકોરામાં પાંચથી છ ટીપાં પાડવાથી ભ્રમર, લમણા, કાન, આંખ, કપાળ અને આધાશીશીનો દુખાવો થોડીવારમાં જ મટી જાય છે.

(૨) માસીક વખતના દુખાવામાં ઘી સાથે કેસર ચાટવાથી દુખાવો મટે છે અને માસીક સાફ આવે છે.

(૩) બાળકોની શરદીમાં ગરમ દુધમાં કેસર નાખી આપવાથી અને નાકે, કપાળે તથા છાતીએ કેસરનો લેપ કરવાથી લાભ થાય છે.

(૪) દુધમાં કેસર, જાયફળ, જાવંત્રી, એલચી વગેરે નાખવાથી દુધ પચવામાં સહેલું પડે છે. જેને દુધ માફક આવતું ન હોય તેમણે દુધ આ પ્રમાણે પીવું.

(૫) કેસરને ઘીમાં લસોટી તેનાં નાકમાં ટપાં પાડવાથી જુની શરદી મટે છે.

(૬) કેસરને ઘીમાં લસોટી તેને થોડી થોડી વારે સુંઘવાથી આધાશીશીનો દુખાવો મટે છે.

કેળાં: પાકાં કેળાં મધુર, ઠંડાં, પાકમાં પણ મધુર, વીર્ય તથા માંસ વધારનાર, પુષ્ટી આપનાર, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર તેમજ ભુખ, તરસ, નેત્રના રોગ અને પ્રમેહ મટાડનાર છે. તેમાં રહેલું લોહ એવા રાસાયણીક

પદાર્થો સાથે જોડાયેલું છે કે જેનું લોહીના તત્ત્વમાં જલદી રુપાંતર થાય છે.

પાકાં કેળાંને છાંયડે સુકવી, ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરેલો ભુકો મેળવેલું દુધ નાનું બાળક પણ સરળતાથી પી શકે છે. છ દીવસના નાના બાળકને પણ તે નીર્ભયતાથી આપી શકાય છે.

કાચાં કેળાં પચવામાં ભારે છે. કાચાં કેળાં ખાવાથી પેટમાં ભાર લાગે છે. તે પેટમાં દુ:ખાવો કરે છે. પાકાં કેળાં પણ પચવામાં ભારે હોઈ ખુબ ચાવીને જ ખાવાં. એ ઠંડાં અને ભારે હોવાથી કફ પ્રકૃતીવાળા અને મંદ પાચનશક્તીવાળાએ કેળાં ન ખાવાં. વધુ પડતાં કેળાં કદી ન ખાવાં. કેળાં ખાધા પછી થોડી એલાયચી ખાવી જોઈએ. જેની છાલ પર કાળી ટીપકી પડેલી હોય અને લુમને પકડવાથી જે કેળાં

પડી જાય તે બરાબર પાકેલાં ગણાય, અને એવાં કેળાં જલદી પચી જાય છે.

નીયમીત રીતે કેળાં ખાવાથી માંસ અને લોહીની વૃદ્ધી થાય છે. શરીર સશક્ત બને છે. નીયમીત કસરત કરનાર માટે કેળાં સારાં છે.

(૧) ખાધા પછી કેળાં ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે. પાકાં કેળાં દુધ અને ઘી સાથે ખાવાથી પાતળી વ્યક્તીનું વજન વધે છે. શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૨) પાકું કેળું ગરમ કરી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું ફુટી જાય છે અને પછી ઠંડું કેળું બાંધવાથી જલદી રુઝ આવે છે.

(૩) બાફેલાં કેળાં દહીં અને ખાંડ મેળવીને ખાવાથી ઝાડા મટે છે.

(૪) કાચાં કેળાં ખાવાથી મધુપ્રમેહમાં રાહત થાય છે.

(૫) ફક્ત કેળાં દીવસમાં ત્રણ વખત ખાઈ માથે ઠંડું પાણી રેડવાથી બ્લડપ્રેશર મટે છે.

(૬) કેળનો રસ ચોપડવાથી જખમ અને ગુમડાં મટે છે.

(૭) પાકેલાં કેળાં અને ઘી ખાવાથી પીત્તવીકાર મટે છે.

(૮) કેળાં ખાવાથી થયેલું અજીર્ણ એલચી ખાવાથી મટે છે.

(૯) સુકા કેળાના ગર્ભનું ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી શરીરની ગરમી તથા પ્રમેહ મટે છે.

(૧૦) પાકેલા કેળામાં ઘઉંનો લોટ મેળવી ગરમ કરી બાંધવાથી સોજો મટે છે.

(૧૧) પાકેલાં કેળાં દહીં સાથે સુર્યોદય પહેલાં ખાવાથી જીભે પડેલા કાતરા મટે છે.

(૧૨) પાકેલાં કેળાં મધ સાથે ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૧૩) પાકેલું કેળું, આમળાનો રસ અથવા ચુર્ણ અને સાકર ખાવાથી પ્રદર અને સોમરોગ (બહુમુત્ર) મટે છે.

(૧૪) કેળાં ઘી સાથે ખાવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે.

(૧૫) પાકા કેળાનું પેસ્ટ બનાવી તેમાં આમળાંનું ચુર્ણ અને સાકર મેળવી સવાર સાંજ ખાવાથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે.

(૧૬) દહીં સાથે પાકાં કેળાં ખાવાથી આંતરડાની નબળાઈ મટે છે.

કોકમ: આમલી અને આમચુર કરતાં કોકમ ચડીયાતાં છે. કોકમ મંદાગ્ની, અરુચી, અતીસાર, ઉબકા, ઉલટી, સંગ્રહણી, આફરો, કૃમી અને હૃદયરોગમાં ખુબ ઉપયોગી છે. પાકું કોકમ પચવામાં

ભારે, ઝાડાને સુકવનાર, તીખું, તુરું, હલકું, ખાટું, ગરમ, ભોજન પર રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર તથા કફ અને વાયુ વધારનાર છે. તે હરસ, સંગ્રહણી અને હૃદયરોગ મટાડે છે. એનાથી મળનો સડો અટકે છે અને આંતરડાં કાર્યક્ષમ રહે છે.

(૧) અડધી ચમચી કોકમનું ચુર્ણ દહીંની તર સાથે મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૨) ઘી કે તલના તેલમાં બે-ત્રણ કોકમ તળી સવાર-સાંજ ખાવાથી અતીસારમાં મળ બંધાઈને ઉતરે છે.

(૩) કોકમના પાણીમાં જીરુ અને સાકર નાખી પીવાથી શીતપીત્ત મટે છે.

(૪) કોકમનું તેલ લગાડવાથી હાથની હથેળી અને પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.

(૫) કોકમને ચટણી જેમ પીસી, પાણીમાં મીશ્ર કરી સાકર નાખી શરબત બનાવી પીવાથી પીત્તની બળતરા, અનીદ્રા અને તરસ મટે છે. આ શરબત થોડું થોડું પીવાથી પીત્તનું શમન થાય છે.

કોકો (૧) એક કપ કોકો પીવાથી મગજમાં ૩૩ % જેટલો રક્તપ્રવાહ વધે છે.

(૨) કોકો એન્ટીઑક્સીડન્ટ હોવાથી પીણા તરીકે લાભદાયક છે. બીજાં ચોકલેટ પીણાં કરતાં લો-ફેટ પણ છે. એક કપ કોકોમાં ૧ ગ્રામ કરતાં પણ ઓછી ફેટ હોય છે.

કોઠું : કોઠાને સંસ્કૃતમાં 'કપીત્થ' કહે છે. કપી એટલે વાંદરાં. એને કોઠાં બહુ ભાવે છે. આથી એનું નામ કપીત્થ. કોઠું મધુર, ખાટું, તુરુ, સહેજ કડવું, ઠંડું છતાં કામશક્તી વધારનાર, મળને રોકનાર તથા પીત્ત,

વાયુ અને વ્રણનો નાશ કરનાર છે. કાચું કોઠું કંઠ માટે હીતકર છે. એ ગ્રાહી, કફ તથા વીષનાશક અને વાયુકારક છે. પાકું કોઠું મધુર, ખાટું તથા સુગંધી હોવાથી રુચીકારક, દોષનાશક, વીષનાશક, ગ્રાહી, ભારે, કંઠને સાફ કરનાર, પૌષ્ટીક તથા કફ, વાયુ શ્વાસ, ખાંસી, અરુચી અને તૃષા-તરસને મટાડે છે. કોઠાના ગર્ભમાં સાઈટ્રીક એસીડ અને રાખમાં જવખાર, કેલ્શીયમ અને લોહનો ક્ષાર હોય છે. એ દહીંના જેવા ગુણવાળું હોવાથી એને દધીફલ પણ કહે છે. એ અતીસાર, સંગ્રહણી અને રક્તાર્શમાં ઉપયોગી છે.

(૧) કોઠામાં આદુ, મરચું, કોથમીર, ફુદીનો, ગોળ વગેરે નાખી બનાવેલી ચટણી જમવાના એકાદ કલાક પહેલાં જરા જરા ચાટીને ખાવાથી ખોરાક

પરની અરુચી દુર થાય છે, અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

(૨) કોઠીનાં પાન હાથમાં ખુબ જ મસળી સુંઘ્યા કરવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

(૩) કોઠાના ગર્ભમાં ત્રીકટુ(સમાન ભાગે સુંઠ, મરી અને પીપરનું) ચુર્ણ જરા જરા ચાટ્યા કરવાથી કફથી ઉત્પન્ન થયેલી ઉલટી બંધ થાય છે. આવા દર્દીએ ત્યાર પછી દર ચાર-પાંચ દીવસે દીવેલનો હળવો રેચ લેવો, સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી જ પીવું અને કફકારક ગળ્યા, ઠંડા અને ભારે આહારદ્રવ્યો બંધ કરવાં.

(૪) કોઠીનાં પાનની પાંચ ગ્રામ ચટણી દહીંમાં મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી નવો કે જુનો મરડો મટે છે.

(૫) રક્તસ્રાવી હરસમાં કોઠા અને બીલાનો ગર્ભ ખાવાથી કે એ બંનેની રબડી બનાવી ખાવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૬) કોઠીનાં કુમળાં પાન વરીયાળીની જેમ સુગંધીત હોય છે. આ પાન સુંઘવાથી થોડી વારમાં હેડકી બેસી જાય છે.

(૭) કોઠીનાં પાનના રસમાં પીપર સાથે કે પીપર વીના મધ નાખી વારંવાર થોડું થોડું ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.

(૮) કોઠીના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનના ચસકા મટે છે.

કોપરું : કોપરું અને નાળીયેરનું પાણી કામવર્ધક છે. હંમેશાં જરુરી પ્રમાણમાં કોપરું ખાવાથી કામશક્તીમાં વધારો થાય છે, અને વ્યક્તીને

રતીક્રીડા માટે સક્ષમ રાખે છે. કોપરાપાકના સેવનથી પુરુષોની કેટલીક પ્રજનન સંબંધી ફરીયાદોમાં ફાયદો થાય છે.

કોપરેલ કોપરેલ ઠંડુ, મધુર, પીત્તશામક, કફ કરનાર, વાળ વધારનાર, ચામડીને ચમકાવનાર અને ઘા-જખમ રુઝાવનાર છે.

કોળું : ભુરા કોળાની ત્રણ અવસ્થાઓ છે, બાલ, મધ્ય અને પક્વ. એ ત્રણેના જુદા જુદા ગુણ છે. કાચું કોળું પીત્તનો નાશ કરે છે, મધ્યમ કફ-નાશક છે અને પાકું કોળું મધુર, અમ્લ, પચવામાં હલકું, ઝાડો-પેશાબ સાફ લાવનાર અને વાત, કફ, પીત્ત ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. એ માનસીક રોગો, ગાંડપણ-ઉન્માદ, ચીત્તભ્રમ, ફેફરું, જેવા રોગોમાં અને

હૃદયરોગમાં ઘણું ઉપયોગી છે. પાકું કોળું ઠંડું છે. એ બુદ્ધીવર્ધક છે.

કોળાની ઘણી જાતો થાય છે. એમાં રાતું કોળું આપણે ત્યાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. એને સાકર કોળું પણ કહે છે, કેમ કે એમાં દ્રાક્ષ શર્કરા ચાર ટકા અને ઈક્ષુ શર્કરા દોઢથી બે ટકા જેટલી હોય છે. આ રાતું કોળું રુચીવર્ધક, ઠંડું, શુક્રની વૃદ્ધી કરનાર તથા પુષ્ટીદાતા છે. આ ઉપરાંત ફોસ્ફરસ, સોડીયમ, કેલ્શીયમ તથા પ્રોટીન કોળાની જાત પ્રમાણે વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. તે શીતળ હોવાથી જેમના શરીરમાં આંતરીક ગરમી રહેતી હોય, તાવ રહેતો હોય તેમને માટે કોળાનું શાક ઉત્તમ પથ્ય આહાર છે. આપણે ત્યાં પૈઠા નામની મીઠાઈ મળે છે જે કોળામાંથી બને છે. કોળાને હીન્દીમાં-આગ્રા તરફ

પૈઠા કહે છે. પાકું કોળું વીશેષ પીત્તશામક હોવાથી પીત્તવીકારોમાં અને ખાસ કરીને એસીડીટીવાળા માટે અકસીર છે.

કોળું ભુખ લગાડનાર, બળ આપનાર, વજન વધારનાર, હૃદય માટે હીતકર, માનસીક અને જાતીય શક્તી વધારનાર તેમ જ બધી ધાતુઓને વધારનાર છે. એ મુત્રાશયની શુદ્ધી કરનાર તથા મુત્ર સાફ લાવનાર અને વધારનાર હોવાથી સોજા મટાડે છે. વળી એ વજન વધારે છે, હૃદયને બળ આપે છે, પથરી, પ્રમેહ અરુચી અને તરસ મટાડે છે.

કોળાનો વધારેમાં વધારે ઉપયોગ શાક બનાવીને કરી શકાય, પણ આ ઉપરાંત તેમાંથી પાક, મુરબ્બો અને મીઠાઈ પણ બનાવી શકાય. કોળું પરમ સ્મૃતીવર્ધક છે, આથી માનસીક રોગોથી પીડાતા દર્દીઓ માટે તો

દરરોજ શાક કે મીઠાઈ બનાવી ખાવા લાયક છે, જે ઘણું જ લાભપ્રદ નીવડે છે. કાચું કોળું કફકારક છે. શરદી-ઉધરસ, ડાયાબીટીસ, કફ પ્રકૃતીવાળા તેમ જ મેદસ્વી વ્યક્તીએ એ ન ખાવું. પાકું કોળું દરેક માટે પથ્ય અને ત્રીદોષહર છે.

એક કપ ભુરા કોળાનો રસ એક ચમચી મધ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી માનસીક રોગોમાં ફાયદો થાય છે. માનસીક રોગોનાં બીજાં ઔષધો સાથે પણ આ કરી શકાય.

કોળાનો અવલેહ : કોળાનો અવલેહ હૃદય માટે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. એના જેવું ઉત્તમ હૃદય માટે બીજું એકેય ઔષધ નથી. કોળું છોલી બી અને પોચો ભાગ કાઢી નાખી દોઢ કીલો જેટલું લઈ બે કીલો પાણીમાં પકાવવું. પાકે ત્યારે કપડામાં નાખી રસ નીચોવી

લેવો. રસ જુદો રાખવો. પકાવેલ કોળાને ગાયના ૧૭૦ ગ્રામ ઘીમાં તાંબાના વાસણમાં મધ જેવો રંગ થાય ત્યાં સુધી શેકી, તેમાં કોળાનો જુદો રાખેલ રસ મેળવી તેમાં દોઢ કીલો ખાંડ નાખી અવલેહ તૈયાર કરવો. તેમાં પીપર, સુંઠ, જીરાનું ચુર્ણ ૪૦-૪૦ ગ્રામ તેમ જ ધાણા, તમાલપત્ર, એલચી, મરી અને તજનું ચુર્ણ ૧૦-૧૦ ગ્રામ નાખી ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી હલાવી એકત્ર કરવું. ઠંડું થાય ત્યારે તેમાં ૧૬૦ ગ્રામ મધ મેળવવું. એને કોળાનો અવલેહ કહે છે.

કોળાનો અવલેહ પૌષ્ટીક અને બળદાયક છે. શીયાળામાં એનું સેવન વૃદ્ધો અને બાળકોને બહુ લાભકર્તા છે. એનાથી ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ, હૃદયરોગ, રક્તપીત્ત, પીત્તજ્વર, તરસ, દાહ, પ્રદર, દુર્બળતા, ક્ષય અને આંત્રવૃદ્ધી મટે છે.

કોળાનો મુરબ્બો : મોટા ભુરા કોળાની છાલ ઉતારી, બી તથા અંદરનો પોચો ભાગ કાઢી નાખી, બબ્બે રુપીયા ભાર(૨૦-૨૫ ગ્રામ)નાં પતીકાં પાડી પાણીમાં બાફવાં. જરા નરમ પડે એટલે કપડામાં નાખી પાણી નીતારી કાઢવું. બાફેલાં પતીકાં બમણી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. કેસર અને એલચી ઈચ્છા પ્રમાણે નાખી શકાય. એને કોળાનો મુરબ્બો કહે છે. કોળાનો મુરબ્બો ખાવાથી માથાની ગરમી, ભ્રમ, ચકરી, ઉન્માદ વગેરે મટે છે.

કૌંચા કવચના વેલા ખેતરની વાડો પર ખુબ થાય છે, જેની શીંગો પર ઝીણી રુંવાટી હોય છે. આ રુંવાટી શરીરના સંપર્કમાં આવતાં ખંજવાળ આવે છે. આ શીંગની અંદરનાં બીજ તે કૌચાં. આ બીજની અંદરનું પડ-ફાડા ખુલ્લા કરી તેની વચ્ચેનો અંકુર

કાઢી લેવો, જે ઝેરી હોય છે. કૌચાંના આ ફાડાનો ખાંડીને ઔષધ તરીકે ઉપયોગ થાય છે.

કૌચાનું ચુર્ણ ચાટણ અને પાક રુપે વપરાય છે. એ મૈથુન શક્તી વધારનાર, વાયુના રોગો મટાડનાર, પીત્તને શાંત કરનાર, રક્ત વીકારો મટાડનાર, જ્ઞાનતંતુઓને બળ આપનાર, માસીક નીયમીત કરનાર, કષ્ટાર્તવ મટાડનાર, તેમ જ શ્વેતપ્રદર અને રક્તપ્રદરમાં હીતાવહ છે. કૌંચા પુશ્કળ કામશક્તી વધારે છે.

તે સ્વાદે મધુર અને કડવાં, પચવામાં ભારે, શરીરને પુષ્ટ કરનાર, વાયુનાશક, બળ આપનાર, વાયુ, પીત્ત અને રક્તના રોગોનો નાશ કરનાર છે. કૌંચા અને અડદના ગુણોમાં ઘણી સમાનતા છે.

(૧) અડધી ચમચી કૌચાનાં બીજનું ચુર્ણ એક ગ્લાસ દુધમાં એટલું જ પાણી મેળવી ધીમા તાપે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એને ગાળી ઠંડુ પાડી બે ચમચી સાકર ઉમેરી પીવાથી શુક્રવૃદ્ધી તથા કામશક્તીની વૃદ્ધી થાય છે.

(૨) કૌંચાનાં બીજના ૧૦ ગ્રામ ચુર્ણને બસો ગ્રામ દુધમાં ધીમા તાપે પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડી સાકર નાખી પીવાથી થોડા દીવસમાં કામશક્તી વધે છે. શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ કરવા માટે આ પ્રયોગ દીવસમાં બે વખત કરવો. જેમને સ્વપ્નદોષ થતો હોય કે શીઘ્રસ્ખલન થતું હોય તેમણે આ ક્ષીરપાક સવાર-સાંજ લેવો, આહારમાં મધુર, સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટીક દ્રવ્યો લેવાં. ચોખા, દુધ, દહીં, ઘી,

માખણ, સાકર, મધ, અડદ, કઠોળ, સલાડ અને ફળો લેવાં.

(૩) કૌંચાબીજ અને તાલીમખાના(અખેરીયાનાં બીજ)નું સમાન ભાગે બનાવેલું એક ચમચી ચુર્ણ સાકરવાળા દુધમાં નાખી પીવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે, વીર્યમાં શુક્રજંતુઓ વધે છે, અને મર્દાનગી પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) મધ સાથે કૌંચા લેવાથી દમમાં ફાયદો થાય છે.

ખજુર: ખજુર શરીરનાં અંગોને પુષ્ટ કરે છે. ખજુર ગરમ નથી પણ શીતળ છે. એ હ્રદયને હીતકર અને શુક્રધાતુની વૃદ્ધી કરનાર છે. ખજુરમાં અઢીથી ત્રણ ટકા પ્રોટીન, માંસ કરતાં પણ વધારે એવું નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં લોહતત્ત્વ, વીટામીન-એ, વીટામીન બી-૧ અને બી-૨ વગેરે રહેલાં છે. વળી એને બધી

ઋતુઓમાં ખાઈ શકાય છે. ખજુર ક્ષય, વાયુ, ઉલટી વગેરે રોગો મટાડે છે. ખજુર ઠંડું, રક્તવર્ધક, વજન વધારનાર, વીર્યવર્ધક, શરીરની આંતરીક ગરમી ઘટાડનાર તથા વાયુ અને પીત્તદોષમાં ઉપયોગી છે. એ અતી પૌષ્ટીક, વીર્યવર્ધક, બળવર્ધક, મધુર, હૃદય માટે હીતકારી, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, પચવામાં ભારે, પુષ્ટી કરનાર, ઝાડાને રોકનાર, કૃમીનાશક તથા બળ વધારનાર છે. ખજુર રેચક પણ છે. રોજ રાત્રે પાંચ-સાત પેશી ખજુર પલાળી સવારે બરાબર મસળીને તેને પીવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. શીયાળા દરમીયાન રોજ દસેક પેશી ખજુર ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એક ગ્લાસ ગરમ દુધ પીવાથી થોડા દીવસમાં જ શરીરમાં સ્ફુર્તી આવે છે અને નવું લોહી પેદા થાય છે. ખજુર શરીરને હૃષ્ટપુષ્ટ કરે છે. વજન

વધારવા માટે રોજ સવારે આઠ-દસ પેશી ખજુર એક ગ્લાસ દુધમાં ઉકાળી ઠંડુ પાડી દુધ પી જવું અને ખજુર ખુબ ચાવીને ખાઈ જવું.

કાળું ખજુર ઉત્તમ ગણાય છે. ફેફસામાં પડેલાં ચાંદાંમાં ખજુર ઉપયોગી સહાયક ઔષધ છે. એ હ્રદય માટે પણ હીતાવહ છે. ખજુર ઠંડુ, તૃપ્તી કરનાર, પચવામાં ભારે, રસમાં અને પચી ગયા પછી પણ મધુર અને રક્તપીત્તને દુર કરનાર છે. ખજુરમાં લોહતત્ત્વ સારા પ્રમાણમાં છે, આથી લોહીની ઉણપમાં બહુ સારું છે. રોજ પાંચ ખજુર, પાંચ અંજીર અને વીસ મુનક્કા દ્રાક્ષ ખાવામાં આવે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧) ખજુર, મુનક્કા દ્રાક્ષ, સાકર, મધ અને ઘી સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવી

રોજ બેથી ત્રણ ખુબ ચાવીને ખાવી. એનાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. એ ખાંસી, દમ, ક્ષય, એનેમીયા, સુકારો વગેરેમાં ઉપપયોગી છે.

(૨) ખજુરનો આસવ ખર્જુરાસવ સંગ્રહણી-ઝાડામાં ખુબ ઉપયોગી છે.

(૩) ખજુર અને મધ ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૪) નીયમીતપણે આઠ-દસ ખજુરની પેશી ઉકાળી સવાર-સાંજ લાંબો સમય લેવાથી ટી.બી.નો રોગ મટે છે.

(૫) સાંધાનો દુખાવો રહેતો હોય કે અવારનવાર કેડ દુખતી હોય કે સાંધા કે ગોઠણનો વા રહેતો હોય તેઓ ખજુરની છ-આઠ પેશી દુધમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ ત્રણ મહીના નીયમીત લે તો દુખાવો મટી જાય છે.

ખજુરપાક: આપણે ત્યાં શીયાળામાં પૌષ્ટીક પાકના સેવનનું વીશેષ મહત્ત્વ છે. આવા પાકમાં ખર્જુરપાકની ગણતરી થાય છે. આ માટે ખારેક એક કીલો, ગુંદર ૨૦૦ ગ્રામ, સાકર ૫૦૦ ગ્રામ, સુંઠ સો ગ્રામ, પીપર ૨૦ ગ્રામ, મરી ૨૫ ગ્રામ, તજ, તમાલપત્ર અને એલચી દરેક દસ-દસ ગ્રામ, ચવક, ચીત્રક દસ-દસ ગ્રામ અને શેરણી ૫ ગ્રામ. આ બધાં ઔષધો એકત્ર કરી તેનો પાક બનાવવાની રીત પ્રમાણે પાક બનાવવો. આ પાક બળવૃદ્ધી કરનારો હોઈ ક્ષય, ઉધરસ, કંપવા, હેડકી, શ્વાસ, ઉધરસ, સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ અને પ્રદરનો નાશ કરે છે તથા નબળા બાળકોને અને અશક્ત પુરુષોને પુષ્ટ કરે છે તથા આ પાકના સેવનથી શરીરની કાંતી ઉત્તમ થઈ બળ વધે

છે, રક્તાલ્પતા મટે છે અને હીમોગ્લોબીન વધે છે, ધાતુવૃદ્ધી અને કામવૃદ્ધી થાય છે.

ખદીરાદી ક્વાથ: ખેરછાલ અને ત્રીફળાને ભેગાં ખાંડી અધકચરો ભુકો બનાવવો. બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધું બાકી રહે ત્યારે ઠંડુ પાડી એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ભેંસનું ઘી ઉમેરી બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી કષ્ટદાયી ભગંદર તથા આમણ મટે છે. એને ખદીરાદી ક્વાથ કહે છે, કેમ કે ખેરની છાલ એમાં મુખ્ય ઔષધ છે.

ખપાટ (કાંસકી) આયુર્વેદમાં એને અતીબલા કહે છે. ખપાટનાં ફુલ કાંસકીના દાંતા જેવાં હોવાથી એને કાંસકી પણ કહે છે. ખપાટના છોડ આખા ગુજરાતમાં થાય છે. એનાં ફુલ પીળા રંગનાં અને

બપોર પછી ઉઘડે છે. તેનાં બીજ કાળાં-ભુરાં હોય છે, જે બજારમાં બળબીજના નામે મળે છે. ખપાટની છાલ પેશાબ વધારનારી છે. મુત્રમાર્ગના ઘણા રોગોમાં તે વપરાય છે. મુત્રદાહ, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ, અલ્પમુત્રતા, બહુમુત્રતા, પથરી, પરમીયો વગેરેમાં ઉપયોગી છે. ખપાટનાં બીજ ધાતુપુષ્ટીકર છે. લોહીવા, ધાતુ જવી, અશક્તી-નબળાઈ જવી વગેરેમાં ખપાટ વપરાય છે. એ ખુબ જ તાકાતવાળું ઔષધ છે.

ખાખરો: બે ચમચી ખાખરાના બીજનો ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી અડધું પાણી બળી જાય ત્યારે ઉતારી ઠંડુ પાડી ચાર-પાંચ દીવસ રોજ રાત્રે પીવાથી ગોળ કૃમી મરી જાય છે.

ખુરાસાની અજમો: રોજ રાત્રે વાલના દાણા જેટલું ખુરાસાની અજમાનું ચુર્ણ એક ચમચી સાકર સાથે જમ્યા પછી લેવાથી કષ્ટાર્તવ-માસીક વખતનો સખત દુખાવો, અલ્પાર્તવ-ઓછું માસીક, અધીક માસીક અને અનીયમીત માસીકમાં ફાયદો થાય છે.

ખેર: એને સંસ્કૃતમાં ખદીર કહે છે. મધ્યમ કદના, ખરબચડી છાલવાળા કાંટાદાર ખેરના વૃક્ષને આછા પીળા રંગનાં ફુલો થયા પછી ૨ થી ૪ ઈંચ લાંબી, પાતળી, ચપટી અને ભુરા રંગની શીંગ થાય છે. પાનમાં વપરાતો કાથો ખેરના લાકડામાંથી બને છે. ખેર શીતળ, દાંત માટે હીતકર, ખંજવાળ, ખાંસી-ઉધરસ, ગળું બેસી જવું, ગળાનો સોજો અને અરુચીનો નાશ કરે છે. એ કડવું, તુરું, મેદનાશક, કૃમીનાશક, પ્રમેહનો નાશ કરનાર, મોઢાનાં ચાંદાં,

સોજો, કોઢ, આમ, પીત્ત અને રક્તના રોગો, પાંડુ તથા ત્વચા રોગો મટાડે છે. ચામડીના રોગોનું ખેર સર્વોત્તમ ઔષધ છે.

(૧) ખેરની છાલનું ચુર્ણ ત્રણથી ચાર ગ્રામ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે ફાકવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. આખા શરીરે ચામડીનો રોગ પ્રસરી ગયો હોય તો ખેરની છાલનો ઉકાળો પાણીમાં નાખી સ્નાન કરવું.

(૨) ચામડીમાંથી પાણી, પરુ, લોહી કે કફ ઝમતાં હોય તો ખેરની છાલના ઉકાળાથી ખરાબ ચામડી-વ્રણ ધોવાં.

(૩) કોઢવાળી કોઈ પણ વ્યક્તી નાહવામાં, પીવામાં અને આહારમાં ખેરનો જ ઉપયોગ કરે તો તે રોગમુક્ત બને છે. સફેદ કોઢના દર્દીએ લાંબા સમય

સુધી સવાર-સાંજ ખેરની છાલનો ઉકાળો પીવો અને ખેરની છાલનો ઉકાળો નાખેલા પાણીથી સ્નાન કરવું.

(૪) શનૈર્મેહ નામના પ્રમેહમાં મુત્ર ધીરે ધીરે અને થોડું થોડું આવે છે. એ કફના કારણે થાય છે. તથા ક્ષૌદ્રમેહ વાયુથી થાય છે. આ બંને પ્રમેહમાં ૧૦ ગ્રામ ખેરની છાલનો ભુકો બે કપ પાણીમાં ધીમા તાપે અડધાથી પોણા ભાગનું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી રોજ સવાર-સાંજ તાજું બનાવી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૫) ખેરની છાલનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખવાથી દાંતના રોગો, દાંતનો દુખાવો, રક્તસ્રાવ, મોંમાંથી વાસ આવવી વગેરે મટે છે.

(૬) ખેરના વૃક્ષની જીવીત સ્થીતીમાં ઝાડની વચમાં કુદરતી રીતે જે કાથો તૈયાર થાય છે તેને 'ખેરસાર' કહે છે. દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧ ગ્રામ ખેરસાર અડધી ચમચી મધમાં ચાટવાથી હાથીપગુ મટે છે.

(૭) ખેરસાર તુરું હોવાથી ગર્ભાશય ઢીલું થઈ ગયું હોય તો તેને સ્વચ્છ કરી શીથીલતા દુર કરે છે. કસુવાવડ, અતી સંભોગ કે પ્રદર જેવી વ્યાધીને લીધે ગર્ભાશય ઢીલું પડી જાય છે. એમાં ખેરસારનો ઉપયોગ આશીર્વાદ સમાન છે, કેમકે એનાથી ગર્ભાશય મજબુત થાય છે.

ખદીરારીષ્ટ એમાં ખેર મુખ્ય ઔષધ છે. એની માત્રા ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ. એ મહાકુષ્ઠ-લેપ્રસી, અર્બુદ, પાંડુરોગ, કાસ-ઉધરસ, શ્વાસ, કૃમી, ગાંઠ, સર્વ પ્રકારના કોઢ અને રક્ત બગાડમાં હીતાવહ છે.

ખદીરાદીવટી ૧૦૦ ગ્રામ ખેરસાર તથા કપુર, સોપારી, જાયફળ, ચણકબાબ અને એલચી દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામના મીશ્રણના બારીક ચુર્ણમાં પાણી મેળવી ચણાના દાણા જેવડી બનાવેલી ગોળીને ખદીરાદીવટી કહે છે. આ ત્રણચાર ગોળી સવાર, બપોર, સાંજ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ચુસવાથી સુકી ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો, મોંમાં ચાંદાં, જીભ, દાંત, દાંતનાં પેઢાંની તકલીફ, મોળ આવવી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે. ખદીરાદીવટી બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે.

ગજપીપર: ચવકના ફળને ગજપીપર કહે છે. તે તીખી, વાયુ તથા કફ હરનારી, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, તેમ જ ઉષ્ણ હોવાથી અતીસાર, શ્વાસ, કંઠના રોગો અને પેટના કૃમીઓને મટાડે છે.

લીંડીપીપર કરતાં ગજપીપર થોડી મોટી હોય છે અને બંનેના ગુણોમાં પણ બહુ થોડું અંતર રહેલું છે.

ગરમાળો: ગરમાળો ૧૦થી ૨૫ ફુટનું ઝાડ છે. તેને જાંબુ જેવાં પણ તેનાથી મોટાં અણીવાળાં, એક બાજુ સુંવાળાં અને બીજી બાજુ ખરબચડાં પાન થાય છે. ઉનાળામાં પીળા રંગનાં પુશ્કળ ગુચ્છાદાર ફુલ આવે છે. ફુલ ખરી પડી લાંબી લીલા રંગની શીંગો આવે છે, જે અંગુઠાથી પણ વધુ જાડી અને દોઢથી બે ફુટ લાંબી હોય છે. તે પાકી જતાં સુકાઈને કાળી પડી જાય છે. તેની અંદરનો માવો સુકાઈ જઈને બી છુટાં પડી જતાં ઘુઘરાની જેમ આ શીંગો ખખડે છે. આ માવો મીઠો હોય છે. એને ગરમાળાનો ગોળ કહે છે. આ ગોળ મળશોધક છે. તે પેટમાં ગડગડાટ કરતો નથી.

(૧) ગરમાળાનો ગોળ, પીપરીમુળના ગંઠોડા, નાગરમોથ, કડુ અને હરડેને સરખા ભાગે અધકચરાં ખાંડી, એક ચમચી ભુકાને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી વાયુ અને કફજન્ય તાવ અને આમથી થતું શુળ મટે છે. એનાથી મંદ થયેલો જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને આહારનું પાચન થઈ મળશુદ્ધી થાય છે. દર વખતે ઉકાળો તાજો બનાવી પીવો.

(૨) મૃદુ વીરેચક ઔષધોમાં ગરમાળાનો ગોળ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. એકથી બે ચમચી જેટલો ગરમાળાનો ગોળ દરરોજ સાંજે લેવાથી સવારે સરળતાથી મળ ઉતરી જાય છે. આબાલવૃદ્ધ, ગર્ભીણી સહુ કોઈ નીર્ભયપણે એ લઈ શકે. તાવમાં પણ જો મળ

ઉતરતો ન હોય તો ગરમાળાનો ગોળ લઈ શકાય, કેમ કે એ પરમ કોષ્ઠ શુદ્ધીકર છે.

(૩) કોઢ, ચામડીના વીકારો, તાવ, સર્વાંગ ખંજવાળ, કમળો, કબજીયાત, પ્રમેહ, પીત્તના અને હૃદયના રોગોમાં પણ ગરમાળાનો ગોળ હીતાવહ છે.

ગળો

घृतेन वातं सगुडा विबंधं पित्तं सीताढ्यां मधुना कफे च |
वातास्रमुग्रं रूबुतेलमिश्रा शूंठयामवातं शमयेत् गुडूचि ||

એટલે કે ગળો-ગુડુચી ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી કબજીયાત, સાકર સાથે લેવાથી પીત્ત, મધ સાથે લેવાથી કફ, સુંઠ સાથે લેવાથી આમવાત, દીવેલ સાથે લેવાથી વાતરક્ત અને ગૌમુત્ર સાથે

લેવાથી શ્લીપદ-હાથીપગું મટાડે છે. ગળોના સેવનથી રીબાઈ રીબાઈને મરવાનું બનતું નથી.

એનાં પાન મધુર હોય છે. આથી એનાં પાનનું શાક ખુબ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે, જે તાવમાં ઉત્તમ છે. ગળો તીખી, કડવી, પચી ગયા પછી મધુર, રસાયન, મળને રોકનાર, તુરી, ઉષ્ણ, પચવામાં હલકી, બળ આપનાર, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, ત્રીદોષઘ્ન (કડવા રસથી પીત્ત અને કફને મટાડે છે. ઉષ્ણ હોવાથી વાયુને હણે છે. પચી ગયા પછી મધુર રસથી વાજીકર-રસાયન છે.) તથા આમ, તરસ, બળતરા, પ્રમેહ, કોઢ, ઉધરસ, રક્તાલ્પતા-પાંડુ, કમળો, કુષ્ઠ, વાતરક્ત, કૃમી, જ્વર, ઉલટી, ઉબકા, દમ, હરસ, મુત્રકષ્ટ અને હૃદયરોગને મટાડનાર છે.

ગળોનો રસ ત્રણ ચમચી અને ગળોનું ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. કોઈ પણ વૃક્ષ પર ચડેલી ગળો ઔષધમાં વાપરી શકાય, પરંતુ લીમડા પર ચડેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. તાજી લીલી ગળો મળે તો તેનો ઉપયોગ કરવો, નહીંતર સુકી ગળોનું ચુર્ણ વાપરી શકાય. ગળોના વેલા પર કાગળ જેવી પાતળી છાલ હોય છે, જે દુર કરવાથી અંદર લીલીછમ માંસલ ગળો જોવા મળે છે. એના નાના નાના ટુકડા કરી છાંયડે સુકવવાથી સુંદર લીલાશ પડતું બારીક ચુર્ણ તૈયાર થઈ શકે. ઔષધોમાં આવું તાજું ચુર્ણ જ વાપરવું જોઈએ.

બજારમાં ગળોની ગોળી ‘સંશમની વટી’ નામે મળે છે. સંશમની એટલે જે વધેલા દોષોને ઓછા કરે અને

ઓછા હોય તો સમાન કરે તે. એની એક એક ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે લેવી જોઈએ.

લીમડા, બાવળ કે આંબા પર ચડેલી ગળોની વેલ વધારે ગુણકારી ગણાય છે, તેમાં પણ લીમડા પરની શ્રેષ્ઠ. ગળોનું ચુર્ણ એક ચમચી અને રસ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ લઈ શકાય.

(૧) ગળો, ધાણા, લીમડાની અંતરછાલ અને રતાંજળી(રક્તચંદન)નો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થઈ સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે.

(૨) ગળોનો રસ સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત તરત જ મટે છે અને પીત્તથી થતી ઉલટી તત્કાળ શાંત થાય છે.

(૩) ગળોના બે ચમચી રસમાં બે ચમચી મધ નાખી પીવાથી ત્રણે દોષોથી થતી ઉલટી મટે છે.

(૪) ગળોનો રસ અથવા ગળોનો ઉકાળો અડધો કપ સવાર-સાંજ પીવાથી અને માત્ર મગના સુપ અને ભાત પર રહેવાથી કોઢમાં એકદમ ફાયદો થાય છે.

(૫) ગળોના રસમાં મધ અથવા સાકર નાખી પીવાથી કમળો જલદી મટે છે.

(૬) ગળો અને ત્રીફળાના ઉકાળામાં મધ અને પીપરનું ચુર્ણ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગ મટે છે. (ઉકાળો ઠંડો થયા પછી એમાં મધ નાખવું.)

(૭) ગળોનું વસ્ત્રગાળ બારીક ચુર્ણ ૧ કીલો અને ગોળ, મધ અને ઘી દરેક ૧૬૦ ગ્રામ મેળવી ચાટણ બનાવવું. એકથી બે ચમચી આ ચાટણ સવાર-સાંજ લેવાથી કોઈ રોગ થતો નથી, ઘડપણ આવતું નથી કે વાળ ધોળા થતા નથી.

(૮) ઠંડા પાણીમાં ગળોનો કંદ ઘસી અરીઠા સાથે પીવડાવવાથી સાપનું ઝેર ઉતરે છે.

(૯) ગળો અને સૂંઠનો કાઢો-ઉકાળો પીવાથી આમવાત મટે છે.

(૧૦) ગળોના કલ્કમાં મધ નાખી ખાવાથી કફ મટે છે.

(૧૧) ગળોના રસમાં મધ નાખી ચાટવાથી મુત્રકૃચ્છ (ટીપે ટીપે પેશાબ થવો) મટે છે.

(૧૨) ગળો અને ગુગળને એરંડાનાં પાંદડાના રસમાં ઘસી પેટ ઉપર લેપ કરવાથી કૃમી મટે છે.

જીર્ણ જ્વર ઉપર:

(૧૩) ગળોના ઉકાળામાં લીંડીપીપરનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી જીર્ણ જ્વર મટે છે.

(૧૪) ગળો, આમળાં અને નાગરમોથનો ઉકાળો પીવાથી કોઈપણ તાવ મટે છે.

(૧૫) ગળોનો રસ જીરુ અને સાકર સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે.

(૧૬) ગળોનો રસ ઘી સાથે લેવાથી વાયુ મટે છે.

(૧૭) શક્તિ માટે ગળોનો રસ મમરા (ચોખાની ધાણી) સાથે લેવો.

(૧૮) દાડમ સાથે ગળોનો રસ લેવાથી અરૂચી દુર થાય છે.

ગંઠોડા: પીપરીમુળના ગંઠોડા જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, લઘુ, તીખા, ઉષ્ણ, રુક્ષ, પીત્ત કરનાર અને મળને ભેદનાર-તોડીને કાઢનાર છે. તે કફ, વાયુ, ઉદરરોગ, બરોળની વીકૃતી, ગૅસ, આફરો, કૃમી, શ્વાસ અને ક્ષયમાં હીતાવહ છે.

મગજની નીર્બળતા, ઉન્માદ, વાતપ્રકોપ, પ્રસુતાના રોગો, માસીક ઓછું આવવું, નીદ્રાનાશ, ઉધરસ, શ્વાસ વગેરેમાં વીભીન્ન રીતે પ્રયોજાય છે. અનેક આયુર્વેદીક દવાઓમાં તે વપરાય છે.

અજીર્ણ, આફરો, અરુચી, પેટમાં વાયુનો ગોળો ચડવો વગેરે પેટની-પાચનની તકલીફોમાં તેમ જ ઉપરોક્ત રોગોમાં ગંઠોડાનું પા ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટી જવું. આ બધી તકલીફો શાંત થઈ જશે. લોહીનું નીચું દબાણ(લો બી.પી.) અને હૃદયરોગમાં પણ આ ઔષધ-ઉપચાર ફાયદો કરે છે.

ગાજર: ગાજરમાંથી વીટામીન ‘એ’ મળે છે, જે રોગ પ્રતીકારક શક્તીમાં વધારો કરે છે. દરરોજ એક કપ રાંધેલાં ગાજર ખાવાં જોઈએ. રાંધવાથી ગાજરના

કડક કોષો નરમ અને સુંવાળા બને છે. તેથી ગાજરમાંથી મળતાં પૌષ્ટીક તત્ત્વો શરીરમાં બરાબર શોષાય જાય છે અને તેનો પુરેપુરો લાભ આપણે મેળવી શકીએ છીએ.

ગાજર મધુર, સહેજ કડવાં, તુરાં, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર અને પચવામાં હલકાં છે. એ ઝાડાને રોકનાર, રક્તપીત્ત, હરસ, સંગ્રહણી, વાયુ, કફ, રક્તાલ્પતા અને રતાંધણાપણાને મટાડે છે.

(૧) સોજા આવ્યા હોય તો નમક અને ખટાશ વગરનું ગાજરનું શાક દરરોજ ખાવાથી લાભ થાય છે.

(૨) શ્વાસ અને હેડકીમાં ગાજરના રસનાં પાંચ-સાત ટીપાં નાકમાં નાખવાથી લાભ થાય છે.

(૩) ઘી કે તલના તેલમાં ગાજરનું શાક દાડમનો રસ નાખી દહીં સાથે ખાવાથી હરસ મટે છે.

ગાયનું ઘી: એ સ્મરણ શક્તી, બુદ્ધી, જઠરાગ્ની, વીર્ય, ઓજસ, કફ તથા મેદને વધારનાર છે. તે વાયુ, પીત્ત, ઝેર, ઉન્માદ, શોષ તથા તાવનો નાશ કરે છે. ગાયનું ઘી પચી ગયા પછી મધુર અને આંખ માટે હીતકારી છે. એ માટે એને પગના તળીયે ઘસવું જોઈએ. જો આંખો નબળી હોય, તેમાં દાહ અને ખંજવાળ હોય તો ગાયનું ઘી લાંબા સમય સુધી ૧૫ મીનીટ ઘસવું. આંખ તેજસ્વી અને સ્વસ્થ બની જશે. એનો અખંડ દીવો જ્યાં ચાલુ હોય ત્યાં કોઈ ઝેરી જનાવર રહેતું નથી.

ઘીનાં ટીપાં સવારે નાકમાં મુકવાથી કફ નહીં થાય, બપોરે મુકવાથી પીત્ત અને સાંજે મુકવાથી વાયુ થશે નહીં. શરદી, માથાનો દુખાવો અને અનીદ્રા મટાડવા

ગાયનું ઘી ઉત્તમ છે. પગના તળીયે ઘી ઘસવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.

આપણા આહારમાં જો ઘી, તેલ, માખણ જેવાં સ્નેહદ્રવ્યો તદ્દન બંધ કરી દેવામાં આવે તો શરીરમાં વાયુની વૃદ્ધી, મંદાગ્ની, કૃશતા, શુષ્કતા તથા વાયુની વૃદ્ધીના કારણે થતા આવેશ, ઉતાવળાપણું, કંપ અને ઉન્માદ જેવી વીકૃતીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વાયુ પ્રકૃતીવાળા માટે એટલે જ ઘીનું સેવન અત્યંત જરુરી છે. ઘી મનુષ્યની જ્ઞાનશક્તી, સ્મૃતી, બુદ્ધી, હીંમત અને બળ વધારે છે તેમ જ શરીરને પોષણ આપનાર શ્રેષ્ઠ તત્ત્વ છે. તે પ્રકુપીત થયેલા વાયુનું શમન કરે છે. ક્ષીણ થયેલા કફને વધારે છે તથા જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરી પીત્તનું પ્રમાણ જાળવે છે. આમ શરીરનાં વાત,

પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષ માટે ઘી પોષણરુપ હોવાથી શ્રેષ્ઠ ટોનીક છે.

એક વર્ષ જુનું ઘી ત્રણે દોષો મટાડે છે. તે મુર્ચ્છા, કોઢ, ઝેર, ઉન્માદ, અપસ્માર-વાઈ તથા તીમીર(આંખનો એક રોગ)નો નાશ કરે છે. આવું જુનું ઘી ધીમે ધીમે જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે અને આમનો નાશ કરે છે. તેમ જ કોઢ, નેત્રશુળ, કર્ણશુળ, મુર્ચ્છા, સોજા, હરસ, ઉન્માદરોગ અને યોનીદોષમાં ફાયદાકારક છે.

આયુર્વેદમાં મુખ્ય આઠ પ્રકારનાં ઘીનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. આ દરેક ઘી જેમ જેમ વધારે જુનાં થાય તેમ તેમ તે વધારે ગુણકારી બને છે, પરંતુ રોજીંદા આહારમાં, પરીશ્રમ કર્યા બાદ બળના ક્ષયમાં, પાંડુરોગ, કમળો, નેત્રરોગ તથા સામાન્ય

સ્વસ્થ મનુષ્ય માટે તો તાજું ઘી જ સર્વશ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ઔષધોપચારની દ્રષ્ટીએ જ જુનું ઘી વધારે હીતકારી છે. રોજીંદા ઉપયોગમાં નવું ઘી ગુણકારી છે.

ગાયનું છાણ: ૧૦૦ ગ્રામ ગોબર રસ અને ૩૦૦ ગ્રામ તલનું તેલ માત્ર તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એ તેલનાં રાત્રે આંખમાં ટીપાં મુકવાથી ચશ્મા દુર થાય છે.

ગાયનું દુધ: હળદર નાખી ગાયનું દુધ પીવાથી સ્વરપેટીના રોગ મટે છે. એમાં ગાયનું ઘી નાખી સાંજે પીવાથી કમજોરી અને કબજીયાત દુર થાય છે. ગાયના દુધનું દહીં બનાવી એની છાસમાં મીઠો લીમડો નાખી પીવાથી કૉલેસ્ટરોલ અને જાડાપણું મટે છે.

ગુંદાં: પાકાં ગુંદાં મધુર, ચીકણાં, પચવામાં ભારે અને ઠંડાં છે. પાકાં ગુંદાંનું ઘીમાં વઘારેલું શાક ખાવાથી પીત્તને લીધે શરીરના ઉપરના કે નીચેના માર્ગે કે છીદ્રોથી લોહી નીકળતું હોય, નસકોરી ફુટતી હોય તો તે મટે છે. આવા દર્દીએ તીખા-ગરમ પદાર્થો ન ખાવા. મોટાં ગુંદાં શુક્રવર્ધક અને કામવર્ધક છે. ગુંદાની સીઝનમાં રોજ બેથી ત્રણ પાકાં ગુંદાં ખાવાં જોઈએ.

ગુગળ: ગુગળ બહુ મોંઘો મળતો હોવાથી એમાં ભેળસેળની શક્યતા રહે છે. રોગ મટાડવામાં ગુગળ સાવ નીષ્ફળ જાય તો એ બનાવટી હોવાની શક્યતા છે. ગુગળ એક વનસ્પતીનો સુગંધી ગુંદર છે. સાચો ગુગળ અગ્નીમાં નાખતાં વેંત બળી જાય છે, તથા ગરમ પાણીમાં તરત જ ઓગળી જાય છે. નકલી ગુગળમાં આમ બનતું નથી.

ગુગળના ચારથી બાર ફુટ ઉંચાં ઝાંડવાં કચ્છ, સૌરાષ્ટ્ર, મારવાડ અને સીંધ જેવા સુકા પ્રદેશોમાં થાય છે. ઔષધમાં ગુગળના થડમાં ચીરો કરી જે રસ નીકળે તે ગુંદર જ વપરાય છે.

ગુગળનું ઝાડ સફેદ રંગનું, ડાળો વાંકીચુકી, છાલ લીલાશ પડતી સહેજ પીળી અને કાગળ જેવી, થડ પરથી ઉખડતી રહે છે. તેનાં પાન નાનાં નાનાં, ડાળને છેડે આવેલાં, ચીકણાં અને ચમકતાં હોય છે. તેનાં ફળ નાનાં, સુગંધી, ખુશબોદાર અને પાકે ત્યારે લાલ હોય છે. તેનાં ફળને ગુગળીયા કહે છે. ફળ મોંમાં રાખવાથી મોં ચોખ્ખું અને સુગંધીત રહે છે.

ગુગળ કડવો, તીખો, ગરમ, રસાયન, વાજીકર, ચીકણો, વાયુનું અનુલોમન કરનાર, વાયુના રોગોનો નાશ કરનાર, ભગંદર, નાસુર જેવા રોગોનો

નાશ કરનાર, ભરનીંગળ ઘારાં પર ઉપયોગી, ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર, જઠરાગ્ની વધારનાર અને જુનો ગુગળ વજન ઘટાડનાર છે. ગુગળની બનાવટોનો ઉપયોગ કરતી વખતે પરેજીમાં ખાટા અને તીક્ષ્ણ આહારદ્રવ્યો, મૈથુન, પરીશ્રમ, તડકો અને મદ્યપાનનો ત્યાગ કરવો.

ગુગળ મધુર હોવાથી વાયુ, તુરો હોવાથી પિત્ત અને કડવો હોવાથી કફ મટાડે છે.

(૧) ઘરમાં ગુગળનો ધુપ કરવાથી હવા ચોખ્ખી રહે છે અને જીવજંતુઓ, જીવાણુઓ મરી જાય છે.

(૨) ત્રીફળા ગુગળની બે બે ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી ભગંદર, નાસુર, રક્તવીકાર મટે છે, મેદ ઘટે છે.

(૩) કાંચનાર ગુગળની બે બે ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી ગળાની જુની કંઠમાળની ગાંઠો મટી જાય છે.

(૪) રોજ સવારે અને રાત્રે 'મેદોહર ગુગળ' અથવા તો 'ત્રીફળા ગુગળ'ની બબ્બે ગોળી ભુકો કરીને અથવા સુખોષ્ણ જળ સાથે લેવાથી મેદ ઘટીને વજન ઉતરે છે.

(૫) સાંધાના વા માટે મહાયોગરાજ ગુગળ, પરુ, ચાંદા અને મેદરોગ ઘટાડવા માટે ત્રીફલા ગુગળ અને ગાંઠો મટાડવા માટે કીશોર ગુગળ લેવો.

ગોક્ષુરાદી ગુગળ: આયુર્વેદના મહર્ષી શારંગધરે એક ઔષધયોગ 'ગોક્ષુરાદી ગુગળ'નો પાઠ આપેલો છે. યોગ એટલે ઔષધોનું મીશ્રણ (કોમ્બીનેશન). આ ગોક્ષુરાદી ગુગળની બબ્બે ગોળી ભુકો કરીને સવારે અને રાત્રે સહેજ હુંફાળા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી

સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ, મુત્રની બળતરા, સર્વ પ્રકારના પ્રદર, વાતરક્ત, વાયુના રોગો, વીર્ય-શુક્ર સંબંધીત વીકૃતીઓ અને પથરીનો નાશ થાય છે. મોટા ભાગની ફાર્મસીઓ આ ગોક્ષુરાદી ગુગળ બનાવતી હોય છે, એટલે બજારમાં મળે છે.

ગુગળની બનાવટોનો ઉપયોગ કરતી વખતે અમુક બાબતોનું ધ્યાન રાખવું પડે છે. અતી આહાર, મૈથુન, તડકો, ખાટી-અમ્લ ચીજો, તીખું, મદ્ય અને અતી શ્રમથી બચવું.

ગોખરું: એના છોડ ચોમાસામાં આપણે ત્યાં ગુજરાતમાં બધે થાય છે. એ બે જાતનાં હોય છે, મોટાં ગોખરુના નાના છોડ હોય છે અને નાના ગોખરુના વેલા થાય છે. દવામાં મોટાં ગોખરું વપરાય

છે, પણ તે ન મળે તો નાનાં પણ વાપરી શકાય. ચોમાસામાં ગોખરુના વેલા જમીન પર પથરાયેલા જોવા મળે છે. તેનાં પાન નાનાં નાનાં હોય છે. તેને ચણા જેવડાં કે તેથી નાનાં ફળ બેસે છે, જેના ઉપર કાંટા હોય છે. ફળ તાજાં હોય ત્યારે લીલા રંગનાં અને સુકાતાં કઠણ અને સફેદ બને છે.

ગોખરું ઠંડુ છે, આથી પેશાબના દરેક જાતના રોગોમાં ખુબ સારું કામ આપે છે. પેશાબ ઓછો આવવો, પેશાબ ન આવવો, પેશાબ અટકી અટકીને આવવો, પેશાબમાં બળતરા થવી, પેશાબ દુર્ગંધવાળો કે ડહોળો આવવો વગેરેમાં ગોખરું ઉપયોગી છે. ગોખરું કીડની પર ઉત્તેજક, વેદના દુર કરનાર તથા મુત્ર સંસ્થાનના આંતરીક સ્તર પર સ્નીગ્ધ અસર કરે છે. આથી જુના પરમીયા અને મુત્રાશય તથા

મુત્રમાર્ગની બળતરા પર લાભ કરે છે. ગોખરું સ્નેહન, મુત્ર વધારનાર, બળ(વીર્ય) વધારનાર, તથા મૈથુનમાં ઉત્તેજના લાવનાર છે. એ શુક્રજંતુઓ વધારે છે. ધાતુપુષ્ટી માટે ગોખરું ઉત્તમ છે. પેશાબમાં વીર્ય જંતુ જતાં હોય તેમાં ગોખરું વાપરી શકાય. તે મુત્રપીંડ અને મુત્રાશયને કાર્યશીલ રાખે છે. આથી પથરીના રોગીને તથા કીડની બગડી હોય તેવા રોગીઓ પણ તેનું સેવન કરી લાભ મેળવી શકે.

ગોખરુંને સુકવી, ખાંડી, ચુર્ણનો ઉપયોગ કરવો. ગોખરું ગાંધીની દુકાને મળે છે. તૈયાર ચુર્ણ દવાવાળા વેચે છે.

૩-૩ ગ્રામ એટલે કે એક નાની ચમચી જેટલું ગોખરું દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર પાણી, સાકર, દુધ, ઘી કે મધ સાથે તકલીફ અનુસાર લઈ શકાય. ગોખરું

કામશક્તી વધારનાર, હૃદયરોગનો નાશ કરનાર, વાયુનાશક, અને વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી રેચક છે.

(૧) સર્વ પ્રકારના પ્રમેહમાં અને પ્રોસ્ટેટના સોજામાં ગોખરું આપવું.

(૨) મુત્ર અમ્લતાવાળું હોય ત્યારે ગોખરું સાથે જવખાર આપવો.

(૩) કીડનીના સોજામાં મુત્ર ક્ષારવાળું, દુર્ગંધવાળું તથા ડહોળું હોય ત્યારે ગોખરુના ઉકાળામાં શીલાજીત મેળવીને આપવું.

(૪) સરખા ભાગે બનાવેલ ગોખરું અને તલનું ચુર્ણ એક ચમચી અને એક ચમચી મધને બકરીના દુધ સાથે લેવાથી હસ્તમૈથુનથી આવેલી નબળાઈ-નપુંસકતા દુર થાય છે.

(૫) અડધી ચમચી ગોખરુંનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે દીવસમાં ત્રણ વાર ચાટી ઉપર એક ગ્લાસ ઘેટીનું દુધ પીવાથી પથરી તુટી જઈ મુત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રયોગ માત્ર સાતથી દસ દીવસ જ કરવો.

(૬) બસો ગ્રામ દુધમાં એટલું જ પાણી અને એક ચમચી ગોખરુંનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી પાણીનો ભાગ ઉડી જાય એટલે ઉતારી ઠંડુ પડ્યે પીવાથી મૈથુનશક્તી વધે છે. સવાર-સાંજ તાજું બનાવીને પીવું. સાકર પણ નાખી શકાય.

(૭) ગોખરું અને અશ્વગંધાનું પથી ૭ ગ્રામ ચુર્ણ એનાથી બમણી સાકર સાથે કે બે ચમચી મધ સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, શારીરીક શક્તી તથા કામશક્તી વધે છે.

(૮) ગોખરુંના પંચાંગનો ૧૦ ગ્રામ ભુકો નાખી અડધું પાણી બાળીને બનાવેલો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી મુત્રમાર્ગના રોગો મટે છે.

(૯) ગળો, ગોખરું અને આમળાના સમાન ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને રસાયન ચુર્ણ કહે છે. શરીરમાં ગમે ત્યાં દાહ, બળતરા, અશક્તી રહેતી હોય તો સવાર, બપોર, સાંજ અડધી ચમચી ચુર્ણ ફાકી ગાયનું તાજું દુધ પીવું. આહારમાં તીખી, ગરમ ચીજો બંધ કરવી.

(૧૦) ઉંદરી જેમાં માથા, દાઢી, મુછ, આંખ વગેરે પરના વાળ ખરી જાય છે, તેમાં ગોખરું અને તલનાં ફુલ સરખા ભાગે લસોટી મધ અને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી ઉંદરી મટી જાય છે અને નવા વાળ ઉગવા લાગે છે.

(૧૧) એક ચમચી ગોખરુ ચુર્ણ અને એક ચમચી સાકર એક ગ્લાસ દુધમાં મીશ્ર કરી પીવાથી મુત્રાવરોધ, મુત્રકષ્ટ અને મુત્રદાહ મટે છે.

(૧૨) નાના ગોખરુના પંચાંગના ભુકાને ઉકળતા પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી રાખી, મસળી, ગાળી મધ અને સાકર નાખી પીવાથી મુત્રની અને મુત્રમાર્ગની શુદ્ધી થાય છે.

(૧૩) ગોખરુ, સુંઠ અને મેથીનો સમાન ભાગે ભુકો કરી ઉકાળો બનાવી પીવાથી આમવાત અને કટીશુળ મટે છે.

(૧૪) મુત્રમાર્ગમાં વેદના સાથે પેશાબ થતો હોય તો સો ગ્રામ દુધ, સો ગ્રામ પાણી અને એક ચમચી ગોખરું-ચુર્ણ નાખી પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યાં

સુધી ઉકાળી થોડી સાકર નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૧૫) એક ચમચી ગોખરુ ચુર્ણનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી તુટી જાય છે.

(૧૬) એક ચમચી ગોખરું ચુર્ણ એટલી જ સાકર સાથે લઈને ઉપર દુધ પીવાથી મૈથુન શક્તી વધે છે.

(૧૭) ગોખરુ અને સુંઠનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી કટીશુળ અને સર્વાંગ સંધીવા મટે છે.

(૧૮) ગોખરુનો દુધમાં ઉકાળો કરીને પીવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૯) એક ચમચી જેટલું ગોખરુચુર્ણ, એક ચમચી સાકર સાથે રોજ સવાર-સાંજ લેવું. ઉપર ઉકાળીને ઠંડું કરેલું દુધ અથવા વાયુ, પીત્ત અને કફ દોષાનુસાર અનુપાન સાથે લેવાથી જે તે દોષમાં લાભ થાય છે.

(૨૦) એક એક ચમચી ગોખરુનું બારીક ચુર્ણ, ગાયનું ઘી અને ખડી સાકર સારી રીતે મીશ્ર કરી રોજ રાત્રે બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી જમ્યા પછી લેવાથી સ્ત્રીઓને થતી શ્વેતપ્રદરની તકલીફ મટે છે અને ગર્ભાશય મજબુત થવાથી તેની શીથીલતા દુર થાય છે.

ગોરખમુંડી (૧) ગોરખમુંડીનો અડધીથી એક ચમચી રસ જરાક ગરમ કરી બેથી ત્રણ કાળાં મરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી માથું દુખવાનો સુર્યાવર્તનો રોગ મટે છે. સુર્યાવર્તના રોગમાં સવારે જેમ જેમ સુર્ય ચડે તેમ આખા માથાનો દુખાવો વધતો જાય અને બપોર પછી જેમ જેમ સુર્ય નમતો જાય તેમ તેમ દુખાવો ઘટતો જાય છે.

ગોળ આહારમાં મીઠાશ માટે ખાંડને બદલે ગોળનો જ વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ગોળ પચવામાં હલકો, સ્વાદમાં મીઠો હોવાથી પીત્તનાશક, સ્નીગ્ધ હોવાથી વાયુનાશક તથા ગરમ હોવાથી કફનાશક છે. આમ ગોળનું નીયમીત સેવન કરવાથી કોઈ દોષ ઉત્પન્ન થતો નથી. ગોળ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, વજન વધારનાર, રક્તદોષનો નાશ કરનાર, વીર્યવર્ધક, વાયુ, પીત્ત અને કફ એમ ત્રણે દોષ દુર કરનાર, થાક દુર કરનાર, રક્ત, માંસ, મેદ અને મજ્જાની વૃદ્ધી કરનાર છે. ગોળમાં કેલ્શ્યમ અને ફોસ્ફરસ સારા પ્રમાણમાં હોવાથી હાડકાની પુષ્ટી અને વૃદ્ધીમાં સારો ફાળો આપે છે. એ શરીરની સાતે ધાતુઓ-રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થી, મજ્જા અને શુક્રની વૃદ્ધી કરે છે. ગોળને જુદાં જુદાં અનુપાનો

સાથે લેવાથી જુદો જુદો ગુણ આપે છે. આદુ સાથે કફ, હરડે સાથે પીત્ત અને સુંઠ સાથે લેવાથી સઘળા પ્રકારના વાયુ મટાડે છે. ફળ, અડદ, દુધ કે તલ સાથે ગોળ ખાવો ન જોઈએ. દુર્બળ શરીર હોય, શ્વાસ તથા મુચ્છર્ા રોગ હોય, ખુબ જ મહેનતનું કામ કર્યું હોય, પથરીનો રોગ હોય, જીર્ણ જ્વર રહેતો હોય તથા રક્તપીત્ત, બળતરા, તરસ કે ક્ષયરોગ થયો હોય તો તેમાં ગોળનું સેવન હીતકારી છે.

આયુર્વેદના મહાન વીદ્વાન મહર્ષી પંડીત ભાવમીશ્રે પોતાના ગ્રંથમાં ગોળને નમસ્કાર કર્યા છે. નમસ્કાર કરવાનું મુળ કારણ એ છે કે, ઉપર જોયું તેમ ગોળ એક ઉત્તમ 'ત્રીદોષઘ્ન' છે. ગોળ સુંઠ સાથે વાયુના રોગો, હરડે સાથે પીત્તના રોગો અને આદુ સાથે લેવાથી કફના રોગોનો નાશ કરે છે.

જુનો ગોળ એક વર્ષ જુનો ગોળ પચવામાં હલકો, વજન વધારનાર, પુષ્ટીવર્ધક, જઠરાગ્નીવર્ધક, જમવામાં રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, લોહી બગાડ-રક્તદોષનો નાશ કરનાર, હૃદય માટે હીતાવહ, વાયુ, પીત્ત અને કફ આ ત્રણે દોષને દુર કરનાર, શ્રમનો નાશ કરનાર અને પથ્ય આહાર અને ઔષધ છે. પ્રવાસ, ઉજાગરો, શ્રમ જેવા કોઈ પણ કારણથી શરીર એકદમ થાકી ગયું હોય, તો ગોળનું શરબત પીવું જોઈએ. શરબતમાં બીજાં પૌષ્ટીક દ્રવ્યો પણ ઉમેરી શકાય. ગોળ જેમ જુનો થતો જાય તેમ તે શીતળ થતો જાય છે. જે સ્ત્રીને કસુવાવડ થઈ હોય એને ગર્ભાશયની શુદ્ધી અને મજબુતી માટે જુનો ગોળ અને બાજરી ખાવા આપવામાં આવે છે.

કેટલાક ઔષધ પ્રયોગોમાં તો પાંચ-સાત વર્ષ જુનો ગોળ વપરાય છે.

ઘઉંના જવારા ઘઉંના જવારાનો તાજો રસ નીયમીત લેવાથી શરીરમાં નવચેતન આવે છે, નવા કોષ આવે છે, રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે અને કેન્સર મટાડવામાં ઉપયોગી થાય છે. આહારનું પાચન પછી પેદા થતા નકામા અને હાનીકારક પદાર્થો પેદા થાય તે બે પ્રકારના હોય છે, ક્ષારીય (આલ્કલાઈન) અને અમ્લીય (એસીડીક). આપણા સામાન્ય આહારમાં ક્ષારીય કરતાં અમ્લીય નકામા પદાર્થોનું પ્રમાણ વધુ હોય તો તંદુરસ્તી જોખમાય છે. બંને યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો શરીર એનો નીકાલ સરળતાથી કરી શકે. એ બંનેના સંયોજનથી પેદા થતા પદાર્થ તટસ્થ હોય છે – ન તો ક્ષારીય ન તો અમ્લીય.

આથી શરીર એનો સરળતાથી નીકાલ કરી શકે છે. ઘઉંના જવારાથી ક્ષારીય પદાર્થો પુરતા પ્રમાણમાં મળી રહે, આથી એના ઉપયોગથી ઉપરોક્ત લાભો થાય છે.

ઘરગથ્થુ ઉપાયો (૧) ઘરમાં પડી રહેલી વધારાની દવાની ગોળી વાસણ માંજવાના પાઉડરમાં ભેળવવાથી વાસણ ચકચકીત થાય છે.

(૨) અઠવાડીયામાં એક વખત ખાટી છાસથી માથું ધોવાથી શેમ્પુની જરુર પડતી નથી.

(૩) તાજી દ્રાક્ષનો રસ મશીનથી કાઢવા કરતાં સહેજ પાણી નાખી મીક્ષ્ચરમાં વાટી નીચોવી કે ગળણીથી ગાળી લેવાથી વધુ રસ નીકળે છે.

(૪) બારીમાં તુલસીનાં કુંડાં મુકવાથી ઘરમાં મચ્છર આવતા નથી.

(૫) દહીં બહુ ખાટું હોય તો કપડામાં બાંધી લટકાવી પાણી નીતારી મસ્કો કાઢી લો પછી તેમાં થોડું દુધ અને મલાઈ ઉમેરો દહીંની ખટાશ દુર થઈ જશે.

(૬) દહીંની લસ્સી બનાવતી વખતે દહીમાં પાણીને બદલે દુધ-મલાઈ નાખવાથી સ્વાદીષ્ટ અને ઘટ્ટ બનશે.

(૭) હળદર અને ધાળાજીરુ ભરેલી બરણીઓમાં આખી હીંગના થોડા ટુકડા મુકી રાખવાથી તેમાં જીવાત નહીં પડે.

(૮) ઘઉં અને ચોખાના ડબ્બામાં થોડી ખાલી થયેલી દીવાસળીની પેટીઓ મુકી દેવાથી ઘઉં, ચોખા, બગડશે નહીં અને જીવાત પણ નહીં પડે.

(૯) નાળીયેરને ખમણીને હવાચુસ્ત ડબ્બામાં ભરી ફ્રીઝરમાં રાખવાથી લાંબા સમય સુધી બગડશે નહીં.

(૧૦) બીસ્કીટ, પાપડ હવાઈ ગયાં હોય તો તેને હવા-ચુસ્ત ડબ્બામાં ભરી ફ્રીઝમાં ૩ કલાક માટે મુકી દો. કડક થઈ જશે.

(૧૧) બદામના ડબ્બામાં ૩-૪ ચમચા સાકરના ટુકડા નાંખવાથી તે લાંબા સમય સુધી તાજી રહેશે. ખોરી નહીં થાય.

(૧૨) નાળીયેરને તોડતી વખતે તેને ચારેબાજુથી દસ્તાથી થોડું ટીપીને પછી તોડવામાં આવે તો નાળીયેર કાચલીમાંથી એકસરખી રીતે અને ઝડપથી છુટ્ટું પડશે.

(૧૩) કેક ડેકોરેશન માટે આઈસીંગ સુગર ન હોય તો કેક ઉપર મધ લગાવીને બદામની કતરી આખી

કેક ઉપર ભભરાવવાથી કેક દેખાવમાં સુંદર લાગશે અને સ્વાદીષ્ટ પણ લાગશે.

(૧૪) ભજીયાના ખીરામાં ૨૫% ચોખાનો લોટ ઉમેરવાથી ભજીયા કુરકુરા બનશે.

(૧૫) બટાકાની ચીપ્સ તળતાં પહેલાં તેના પર થોડો ચણાનો લોટ ભભરાવી દો ચીપ્સ ફરસી થશે.

(૧૬) ઢોકળાની દરેક થાળી ઉતારતી વખતે ૧-૨ ચમચી તેલ, પાણી અને ખારો મીક્સ કરવાથી ઢોકળાં પોચાં અને જાળીવાળાં થશે.

(૧૭) ચોખા તથા કઠોળમાં મીઠાના આખા ગાંગડા નાખવાથી જીવાત પડતી નથી.

(૧૮) છોલે-ભટુરાના ભટુરે બનાવતી વખતે મેદામાં બાફેલા બટકાનો માવો ઉમેરવાથી ભટુરા સ્વાદીષ્ટ બનશે.

(૧૯) બ્રેડ સુકાઈ ગઈ હોય તો દુધમાં બોળી ઓવનમાં ગરમ કરો તો બ્રેડ પહેલાં જેવી કુરકુરી થઈ જશે.

(૨૦) તળતી વખતે તેલમાં ચપટી મીઠું નાખવાથી તેલ ઓછું વપરાશે.

(૨૧) શુદ્ધ ઘીમાં નાગરવેલનું પાન રાખવાથી લાંબા સમય સુધી ઘી સારું રહે છે.

(૨૨) પાકાં કેળાંને કાગળમાં લપેટીને ફ્રીઝમાં મુકી રાખવાથી લાંબા સમય સુધી એવાં ને એવાં જ રહે છે.

(૨૩) ડુંગળીનાં કુરકુરા ભજીયાં કરવા માટે કાપેલી ડુંગળીમાં મીઠું ભેળવી ૨૦ મીનીટ રહેવા દો પછી પાણી નીચોવી ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવો.

(૨૪) કુટુંબીજનોને ગરમ-ગરમ રોટલી- પરાઠા ખવડાવવાં હોય તો પહેલાં રોટલી-પરાઠાને કાચાં-પાકાં શેકી સફેદ જાડાં કપડાંમાં વીંટાળીને મુકી દો. જમાડતી વખતે આ રોટલી-પરાઠાને ફરીથી તવા પર શેકી, ગેસ પર ફુલાવી કે તળીને પીરસો.

(૨૫) ખીર બનાવતી વખતે દુધમાં થોડો કસ્ટર્ડ પાવડર અથવા કોર્નફ્લોર ભેળવવાથી ખીર ઘટ્ટ અને સ્વાદીષ્ટ બનશે.

(૨૬) પુરી બનાવતી વખતે લોટમાં થોડો રવો તથા એકાદ-બે ચમચી સાકર નાખવાથી પુરી કરકરી થશે અને ફુલશે.

(૨૭) કોથમીર કે ફુદીનાની ચટણી બનાવતી વખતે પહેલાં લીંબુનો રસ ઉમેરી પછી વાટવાથી ચટણીનો લીલો રંગ અને સુગંધ જળવાઈ રહેશે.

ઘી ઘી પરમ પીત્તશામક છે. એ અનેક રોગોમાં લાભકારક છે. ગાયનું ઘી સૌથી ઉત્તમ છે. એ સ્મરણશક્તી, બુદ્ધી, જઠરાગ્ની, વીર્ય-શુક્ર, ઓજ, મેદ અને કફ વધારનાર છે. તે પીત્ત, વાયુ, વીષ-ઝેર, શોષ, ઉન્માદ, આંતરીક ગરમી-દાહ, ઉલટી, ઉબકા, અરુચી, તાવ, આંખના રોગો, અપચો વગેરે મટાડે છે. તે ચાર પ્રકારના સ્નેહો(ઘી, તેલ, વસા-ચરબી અને મજ્જા)માં સર્વોત્તમ છે. ઘી શીતળ-ઠંડુ, સ્વાદમાં મધુર, પચી ગયા પછી પણ મધુર છે. તે સહસ્રવીર્ય(હજારો શક્તીઓથી યુક્ત) અને કર્મસહસ્રકૃત(હજારો કર્મ કરનાર) કહેવાયું છે. વળી તે ઉત્તમ ચક્ષુષ્ય-આંખને માટે અત્યંત હીતાવહ છે.

(૧) પીત્તથી પેટમાં, આંખોમાં, પગના તળીયે, હાથમાં, મોંમાં, મુત્રમાર્ગે કે મળમાર્ગે બળતરા થતી હોય તો પગના તળીયે ગાયનું ઘી ઘસવાથી મટે છે.

(૨) પેટમાં, છાતીમાં, ગળામાં, પેશાબમાં, મળમાર્ગે કે યોનીમાં પીત્તપ્રકોપથી બળતરા થતી હોય તો એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી શતાવરીને ગાયના ઘીમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી થોડા દીવસમાં આરામ થાય છે. આ ઉપચાર વખતે એક એક ગ્લાસ ગાયનું દુધ સવાર-સાંજ પીવું. તીખી, તળેલી, ખાટી અને ખારી ચીજો ખાવી નહીં. શતાવરી ન મળે તો એકલાં ઘી-સાકર ચાટવાં અને એક ગ્લાસ નાળીયેર-ત્રોફાનું પાણી પીવું.

(૩) સુંઠ વાટીને બનાવેલી ચટણીથી પકાવેલું ઘી અડધી ચમચી જેટલું સવાર-સાંજ લેવાથી તે વાયુનું

અનુલોમન કરે છે, અને ઉધરસ, દમ, તાવ, બરોળના રોગો, પાંડુરોગ અને સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે.

ચણા ચણા ખુબ પૌષ્ટીક છે. તે મીઠા, વાતકર, રોચક, લુખા, હલકા, ઠંડા, ગડગડાટ કરનાર, રંગ સુધારનાર અને બળવર્ધક છે. તે કમળો, માથાનો દુ:ખાવો, રક્તપીત્ત, કફરોગ, પીત્તરોગ, વગેરેમાં ફાયદાકારક છે.

(૧) રાત્રે ૫૦ ગ્રામ ચણા કે ચણાની દાળ પલાળી સવારે નરણા કોઠે ખુબ ચાવીને ખાવા. માત્ર એક મહીનાના પ્રયોગથી જ શક્તીમાં ખુબ લાભ થશે. આ પ્રયોગ દરમીયાન બહુ ખાવું નહીં. વારંવાર કે આચરકુચર ખાવું નહીં. નહીંતર ચણા પચશે નહીં અને ગૅસ કરશે.

(૨) કમળાના રોગમાં શેકેલા, બાફેલા કે પલાળેલા ચણા ખુબ ચાવીને ખાવાથી તે દવાનું કામ કરે છે.

(૩) કફવાળી ઉધરસમાં રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ પાણી પીધા વગર સુઈ જવાથી લાભ થાય છે.

(૪) માથું દુ:ખતું હોય તો શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી ન પીવું.

(૫) રાત્રે પલાળેલા કે ફણગાવેલા ચણા કે ચણાની દાળ માત્ર દુધ સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, નબળાઈ દુર થાય છે.

(૬) રાત્રે શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર દુધ પીવાથી કફ દુર થાય છે.

(૭) ચણા ખાઈ ગરમ પાણી પીવાથી અવાજ ઉઘડે છે.

(૮) ગોળ-ચણા ખાવાથી અવાજ ઉઘડે છે.

(૯) ગરમાગરમ ચણા ખાવાથી દુઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ મટે છે.

(૧૦) ચણાને રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી કૃમી, પેટનાં દર્દ તથા ઉદરશુળ મટે છે.

(૧૧) ચણાનો લોટ ચોળીને નાહવાથી પરસેવાની ગંધ તથા ખુજલી મટે છે.

(૧૨) ચણાનો લોટ પાણીમાં પીસી મધ મેળવી લગાડવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે.

ચણકબાબ આયુર્વેદીય ઔષધ 'કંકોલ'ને ગુજરાતીમાં 'ચણકબાબ' કહે છે. ચણકબાબનાં કાળાં મરી જેવાં સુકાં ફુલો બજારમાં મળે છે. ચણકબાબ શીત છે. ચાવવાથી સરસ સુગંધ આવે છે. સ્વાદમાં કડુચો, તીખો અને જીભને ઠંડી કરે છે.

એ દીપન, પાચન, કફવાતનો નાશ કરનાર, મુત્રજનન, જુના પરમીયા અને હરસમાં હીતાવહ છે. અવાજ બેસી ગયો હોય તો ચણકબાબ મોઢામાં રાખી ચુસવાથી અવાજ ઉઘડી જાય છે અથવા મધ સાથે ચાટવાથી કફ છુટો પડે છે. ગળું ખુલી જાય છે. કવ્વાલો, ગવૈયાઓ તેને પાનમાં નાખીને ખાય છે. તેથી ગાનારનો અવાજ સુરીલો રહે છે. ઔષધરુપે પાથી અડધી ચમચી જેટલું તેનું ચુર્ણ મધમાં મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે લેવું.

ચણોઠી ચોમાસામાં ચણોઠીની મોટી વેલ થાય છે. એનાં પાન આમલી જેવાં જ પણ મીઠાં અને કોમળ હોય છે. તેની લાલ, સફેદ અને કાળી એમ ત્રણ જાત થાય છે. ઔષધમાં સફેદ ચણોઠી ઉત્તમ ગણાય છે. ચણોઠીને શુદ્ધ કરવા માટે ત્રણ કલાક દુધમાં

ઉકાળી ઉપરની છાલ દુર કરી પાણીથી ધોઈ તડકામાં સુકવી ચુર્ણ બનાવી વાપરવું. ચણોઠીનાં મુળ, પાન અને ફળ પણ ઔષધમાં વપરાય છે. ચણોઠી કડવી, તુરી અને ગરમ છે. એ આંખ, ચામડી, વાળ, કફ, પીત્ત, કૃમી, ઉંદરી, કોઢ, વ્રણ વગેરે રોગોમાં વપરાય છે. ચણોઠી વાજીકર અને બળકારક છે.

(૧) સફેદ ચણોઠીનું ચુર્ણ ચોપડવાથી માથાની ઉંદરી-ટાલમાં ફાયદો થાય છે.

(૨) સફેદ ચણોઠીના ચુર્ણથી પકવેલું અને ભાંગરાનો રસ નાખી સીદ્ધ કરેલું તલનું તેલ માથામાં નાખવાથી દારુણક-માથાનો ખોડો મટે છે.

(૩) ચણોઠીના મુળનું ચુર્ણ સુંઘવાથી માથાના બધી જાતના દુ:ખાવા મટે છે.

(૪) ચણોઠીનાં પાન વાટીને ચોપડવાથી પીત્તથી થતાં ગુમડાં-વીસર્પ મટે છે.

(૫) ચણોઠીનાં મુળ પાણીમાં લસોટી સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૬) સફેદ ચણોઠીનાં પાન ખુબ ચાવીને ખાવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખુલી જાય છે.

(૭) સફેદ ચણોઠીનાં પાન, ચણકબાબ અને સાકર સરખા ભાગે મોઢામાં રાખી ચુસવાથી મોઢાંનાં ચાંદાં મટી જાય છે.

ચંદન – સુખડ જે સુખડ-ચંદન સ્વાદમાં કડવું, ઘસાતાં પીળું, કાપતાં રાતું, સ્વરુપે ધોળું અને ગાંઠો તથા કોતરવાળું હોય તે સુખડ શ્રેષ્ઠ કહેવાય છે. સુખડ-ચંદન શીતળ, રુક્ષ, કડવું, સંતોષ આપનાર, હલકું અને શ્રમ, શોષ, વીષ(ઝેર), કફ, તૃષા, પીત્ત,

લોહીના રોગો અને દાહ-બળતરાને મટાડે છે. ચંદનનું સંસ્કૃતમાં એક નામ છે શ્રીખંડ. श्रीया सौंगंध्यलक्षया खंडयति अन्य गंधमिति श्रीखंडम् | એટલે કે જે પોતાની સુગંધથી અન્ય ગંધોને હટાવી દે છે તે શ્રીખંડ. દુર્ગંધ હરનાર અને દાહ-બળતરાની શાંતી કરનાર ચંદનની સરખામણી કરી શકે તેવું એકે ઔષધદ્રવ્ય નથી. ચંદન સૌંદર્ય વધારનાર, ખંજવાળ મટાડનાર, દુર્ગંધનો નાશ કરનાર, ચામડીના રોગોમાં હીતકારક, શીતળ, બળતરા શાંત કરનાર, પીત્તશામક, વાજીકર, હૃદય માટે હીતકર, આંતરીક દાહનો નાશ કરનાર તથા રક્તપીત્તમાં ઉપયોગી છે. ચંદન સ્વાદમાં કડવું, શીતળ, રુક્ષ, દાહશામક, ગ્રાહી, હૃદય સંરક્ષક, વીષઘ્ન, વર્ણ સુધારનાર, ખંજવાળ મટાડનાર, મૈથુન વધારનાર, આલ્હાદક-

પ્રસન્નતા વધારનાર, મુત્ર પ્રવૃત્તી વધારનાર હોવાથી મુત્રમાર્ગના રોગોમાં હીતાવહ, સોજા ઉતારનાર, શરીરની દુર્ગંધ દુર કરનાર, શ્રમથી થતો થાક અને શરીરના સ્નાયુઓનો દુખાવો મટાડનાર છે. ભાત--ચોખાના ઓસામણમાં ઘસીને એક ચમચી જેટલા ચાટણમાં એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી મધ મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે લેવાથી રક્તાતીસાર, આંતરીક દાહ-બળતરા, તૃષા, પ્રમેહ, મુત્રની બળતરા, શ્વેતસ્રાવ(પ્રદર) મટાડે છે.

(૧) રક્તપીત્તમાં ચંદનનું ચુર્ણ ચોખાના ધોવાણ સાથે સાકર નાખી પીવું.

(૨) દુઝતા હરસમાં ચંદનનો ઘસારો સાકર સાથે પીવો.

(૩) રક્તાતીસારમાં ચંદનનું ચુર્ણ સાકર, મધ અને ચોખાના ધોવાણ સાથે પીવું.

(૪) ગાયના દુધમાં ચંદનનું ચુર્ણ પીવાથી ઉગ્ર હેડકી શાંત થાય છે.

(૫) સુખડનો ઘસારો અથવા ચંદનનું સાકરમાં બનાવેલું ઠંડું શરબત પીવાથી મુત્રપ્રવૃત્તીમાં થતી બળતરા અને પરમીયામાં થતી હોય એવી મુત્રમાર્ગની તીવ્ર બળતરા મટે છે.

(૬) સુખડના તેલનાં આઠ-દસ ટીપાં પતાસામાં પાડી ખાવાથી પણ બળતરા શાંત થાય છે.

(૭) બાળકોની નાભી પાકતી હોય તો આ તેલનાં ટીપાં મુકવાથી મટે છે.

(૮) લોહીવામાં ચંદનનું ચુર્ણ, સાકર, ઘી અને મધ મીશ્ર કરી ચાટવાથી શાંતી થાય છે. મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું.

ચંદનાદી ચુર્ણ ચંદન, વાળો, કઠ, નાગરમોથ, કાળી દ્રાક્ષ, ખારેક, આમળાં, પીપરીમુળના ગંઠોડા, નીલકમળ, જેઠીમધ અને મહુડાનાં ફુલ એ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને ખડી સાકર ૬૦ ગ્રામ લઈ ચુર્ણ બનાવવું. એને ચંદનાદી ચુર્ણ કહે છે. ૧ ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી રક્તપીત્ત, શ્વાસ, પીત્તના રોગો, અંગદાહ, મસ્તીષ્કદાહ, ભ્રમ, કમળો, પ્રમેહ અને પીત્તનો તાવ વગેરે મટે છે.

ચંદનાદીવટી એલચીદાણા, વાંસકપુર અને ચણકબાબ સરખા ભાગે લઈ તેમાં સુખડનું તેલ નાખી ખુબ લસોટી ચણા જેવડી ગોળી બનાવવી.

એને ચંદનાદીવટી કહે છે. ૧-૧ ગોળી સવાર, બપોર અને રાત્રે ખડી સાકર નાખેલા ઠંડા પાણીમાં લેવાથી ઉનવા, પ્રમેહ, મુત્રકૃચ્છ્ર, પ્રદર તેમજ આંતરીક ગરમીમાં ફાયદો થાય છે. આ ગોળીઓ ઠંડી-શીતળ છે. ડાયાબીટીસવાળાએ પાણીમાં સાકર નાખવી નહીં.

ચારોળી ચારોળી વાયુનાશક, બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક, મધુર, પૌષ્ટીક, કામશક્તી વધારનાર તથા વાયુ અને પીત્તનો નાશ કરનાર છે.

(૧) રક્તપીત્તમાં ચારોળી અને જેઠીમધથી પકવેલું દુધ પીવું.

(૨) પાંચ પાંચ ગ્રામ ચારોળી, જેઠી મધ અને સાકર નાખી પકાવેલું દુધ પીવાથી શરીરના ઉપરના કે નીચેના ભાગમાંથી થતો રક્તસ્રાવ મટે છે.

(૩) સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ ચારોળીના દાણા ગોળ સાથે ખુબ ચાવીને ખાવાથી અશક્તી દુર થાય છે અને વજન વધે છે.

(૪) ચામડી પર એલર્જીનાં થયેલાં ચકામા પર ચારોળીના દાણા પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી તે શમી જાય છે.

(૫) ચારોળી પીત્ત, કફ તથા લોહીના બગાડને મટાડે છે.

(૬) કામ કરીને થાક્યા હો તો અડધાથી એક ચમચી ચારોળીનો ભુકો એટલી જ સાકર એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી ઉકાળીને પીવાથી થાક દુર થાય છે.

ચીત્રક ભારતના બધા ડુંગરોમાં ચીત્રક થાય છે. એના છોડ ત્રણથી છ ફુટ ઉંચા અને બહુવર્ષાયુ હોય છે. ડાળો ગોળ, શાખાઓ અનેક, પાન આંતરે લંબગોળ

અને મોગરા જેવાં લીલાંછમ, ફુલ ગુચ્છામાં જાઈ જેવાં શ્વેત અને એકબીજાને ચોંટેલાં હોય છે. એના મુળની છાલ તીખી હોય છે. કોમળ પાનની ભાજી ખવાય છે. તેનાં પાન અને મુળની તાજી છાલ જ ઔષધમાં વાપરવી, જે રતલામ તરફની સારી આવે છે. ચીત્રક પચવામાં હલકો, મળને ખોતરીને ઉખેડનાર, ભુખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, હરસ, ઉદરશુળ, વાયુ, કફ, સોજા, મળમાર્ગનો સોજો, સંગ્રહણી, પાંડુરોગ (રક્તાલ્પતા), કૃમી વગેરેનો નાશ કરે છે. સંગ્રહણીમાં તેનો ઉપયોગ ખુબ થાય છે.

(૧) ચીત્રકમુળની છાલના અડધી ચમચી ચુર્ણમાં સહેજ પાણી નાખી એક સ્વચ્છ માટીના પાત્રમાં ચોપડી એમાં દહીં જમાવી તેની છાસ દરરોજ બપોરે

પીવાથી હરસ મટે છે. આ પ્રયોગ લાંબા સમય સુધી કરવો. અતીસાર, સંગ્રહણી અને પેટના રોગોમાં પણ એ સારો ફાયદો કરે છે.

(૨) છાંયડે સુકવેલી ચીત્રકની છાલનું પા ચમચી ચુર્ણ ઘી, મધ કે દુધ સાથે એક વર્ષ સુધી લેવાથી સો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. એક માસ લેવાથી વાયુના રોગો મટે છે.

(૩) છાંયડે સુકવેલી ચીત્રકની છાલનું પા ચમચી ચુર્ણ ગોમુત્ર સાથે લેવાથી કોઢ મટે છે.

(૪) છાયામાં સુકવેલી ચીત્રકની છાલનું પા ચમચી ચુર્ણ છાસ સાથે લેવાથી હરસ મટે છે. આ ઉપચાર વખતે બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને હીતકર અન્નપાન લેવાં.

(૫) વજન ઘટાડવા માટે રોજ ચીત્રકમુળની છાલનું એકથી બે ગ્રામ ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવું.

(૬) ચીત્રકમુળના ચુર્ણમાં પાણી નાખી લેપ કરવાથી બદની ગાંઠ કે ગુમડું ફુટી જાય છે અને સોજો ઉતરે છે.

(૭) અડધાથી એક ગ્રામ જેટલું ચીત્રકમુળનું ચુર્ણ લેવાથી ભુખ લાગે છે, આહારનું પાચન થાય છે, મળમાર્ગનો સોજો અને હરસ મટે છે.

(૮) વાયુ, પીત્ત અને કફના રોગોમાં દોષ મુજબ અનુપાન સાથે પા ચમચી ચીત્રકમુળનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી એ રોગો મટે છે. સર્વ રોગહર ઔષધોમાં એના જેવું બીજું કોઈ ઔષધ નથી. પરંતુ ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ચીત્રકનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

ચીત્રકાદીવટી: ચીત્રક, ચવક, સુંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમુળ (ગંઠોડા), સીંધવ, સંચળ, બીડલવણ, વરાગડું મીઠું, સાદું મીઠું, જવખાર, હીંગ, સાજીખાર,

અજમોદ, કાળીપાટ, જીરુ, ધાણા અને ભોંયરીંગણીનાં મુળને સમાન ભાગે ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવી દાડમના રસમાં અથવા બીજોરાના રસમાં ખુબ વાટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એને ચીત્રાદીવટી કહે છે. આ ગોળી બેથી ત્રણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ઉદરશુળ, આમશુળ, અરુચી, મંદાગ્ની અને પેટમાંનો વાયુપ્રકોપ મટે છે. તે જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરી આમને પચાવે છે. કફજન્ય અગ્નીમાંદ્યમાં પણ ખુબ ગુણકારી છે.

ચોખા ચોખા મધુર, સ્નીગ્ધ, બળ આપનાર, તુરા, પચવામાં હળવા, રુચી ઉપજાવનાર, સ્વરને સારો કરનાર, વીર્યવર્ધક, શરીરને પુષ્ટ કરનાર, થોડા પ્રમાણમાં વાયુ તથા કફ કરનાર, ઠંડા, પીત્તશામક,

મુત્રને વધારનાર, મળને બાંધનાર તથા સરકાવનાર, પ્રમેહ અને કૃમી મટાડનાર છે.

પૌંઆ પચવામાં ભારે તથા વાયુનો નાશ કરનાર છે. દુધ સાથે ખવાતા પૌંઆ મૈથુનશક્તી વધારનાર, પુષ્ટીકારક, બળ આપનાર અને ઘી અને સાકર ઉમેરી લેવાય તો પરમ પીત્તશામક છે.

ચોખા ખાવાથી ગૅસ, કબજીયાત, અપચો કે આફરા જેવું લાગતું હોય તો ચોખા ખાઈ ઉપર એક-બે ટુકડા કોપરું ખુબ ચાવીને ખાવું. થોડા દીવસ આ મુજબ નીયમીત કરવાથી ચોખાનું પાચન બરાબર થવા લાગે છે.

ચોપચીન્યાદી ચુર્ણ ચોપચીની ૧૬૦ ગ્રામ, સુંઠ, કાળાં મરી, લીંડીપીપર, પીપરીમુળ (ગંઠોડા), અક્કલકરો, લવીંગ, ખુરાસાની અજમો, વાવડીંગ અને તજ દરેક

૧૦-૧૦ ગ્રામ અને ખડી સાકર ૫૦ ગ્રામ ખાંડીને બારીક ચુર્ણ બનાવવું. (બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે.) અડધીથી પોણી ચમચી આ ચુર્ણ ઉકાળીને ઠારેલા પાણી, મધ અથવા ઘી સાથે સવાર-સાંજ થોડા દીવસ નીયમીત લેવાથી બહુમુત્રતા, પ્રમેહ, કોઢ, ફીરંગ, ચાંદી, પરમીયો, નબળાઈ તથા ગરમીને લીધે જકડાઈ ગયેલા સાંધા જેવી તકલીફો મટે છે. બે મહીના પછી ચુર્ણ નવું બનાવવું.

છ રસો ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો અને કડવો. *દોષો શમાવનાર રસો* - વાત...ગળ્યો, ખાટો, ખારો. પીત્ત...ગળ્યો, તુરો, કડવો.

કફ...તુરો, તીખો, કડવો.

દોષો કોપાવનાર રસો - વાત...તુરો, તીખો, કડવો. પીત્ત...તીખો, ખાટો, ખારો.

કફ...ગળ્યો, ખાટો, ખારો.

<u>મધુર (ગળ્યો) રસ</u> સાતેય ધાતુઓને-રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થી, મજ્જા, શુક્ર- અને ઓજસને વધારી, બળ આપી, શરીર પુષ્ટ કરી આયુષ્ય લંબાવે છે. મન સહીત બધી ઈંદ્રીઓને પ્રસન્ન રાખે છે. એ વર્ણ સુધારે છે, પીત્ત, વીષ અને વાયુનાશક, તરસ અને દાહશામક, વાળ વધારનાર, કંઠ સુધારનાર, મુર્ચ્છા દુર કરનાર, તૃપ્તીકર, વજન વધારનાર, શરીરને સ્થીરતા આપનાર, ઉરઃક્ષત તથા ભાંગેલા હાડકાને સાંધનાર, આંતરીક દાહ-બળતરાની શાંતી કરનાર, શરીરને સ્નીગ્ધ રાખનાર, ઠંડો, પચવામાં ભારે, ધાવણ વધારનાર, આંખોને હીતકર, સાતે ધાતુઓને શુદ્ધ કરનાર તથા બાળક, વૃદ્ધ સહુને હીતકર છે.

છતાં ગુણસમૃદ્ધ ગળ્યા રસનો જો અતી ઉપયોગ થાય તો શરીરમાં સ્થુળતા વધી શરીર ઢીલુંઢસ રહે, આળસ, અતી ઉંઘ, ભારેપણું, અરુચી, જઠરાગ્નીની દુર્બળતા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી-સળેખમ, આફરો, ઉબકા, મોળ આવવી, લાળ પડવી, અવાજ બેસી જવો, ગલગંડ, ગંડમાલા, ગળાનો સોજો, મુત્રાશયનો સોજો, હાથીપગુ, ધમની અને ગળામાં ચીકાશ, આંખના રોગો, નાક-ગળામાં શરદી, ખંજવાળ જેવા કફપ્રધાન રોગો ઉત્પન્ન કરે છે તથા વધારે છે. મધુર રસના અધીક ઉપયોગથી કૃમી, ગાંઠો, ગુદામાં ચીકાશ થાય છે. મધુપ્રમેહ-ડાયાબીટીસ, માથાનો દુખાવો અને ઉદરરોગ થાય છે.

ખાટો રસ એ મધુર રસ પછી બીજા નંબરનો રસ છે. ખાટો રસ આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન કરે છે.

જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે. એ શરીરને પુષ્ટ કરનાર, ઉત્સાહ-સ્ફુર્તી વધારનાર, મનને આનંદ આપનાર, ઈન્દ્રીયોનું અનુલોમન કરનાર, હૃદય માટે હીતાવહ, મુખમાં લાળ વધારનાર, ખાધેલા આહારને આંતરડામાં નીચે તરફ લઈ જનાર, આહારને પોચો કરનાર તથા પચાવનાર છે.

ખાટો રસ પચવામાં હલકો, ઉષ્ણ અને સ્નીગ્ધ છે. એ દાંતને અંબાવી દે છે. પરસેવો વધારે છે, આંખનાં ભવાં-પાંપણ સંકોચાવનાર, રુંવાડાં ખડાં કરાવનાર તથા હૃદયને પ્રીય છે. એ વાયુ હરનાર, પેટના વીકારો કરનાર, અડવાથી ઠંડો પણ સ્વભાવે ગરમ છે.

ખાટો રસ જો વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો દાંત અંબાઈ જાય, તરસ લાગે, કફ પીગળે, પીત્ત પ્રકોપ

થઈ પીત્તના રોગો થાય, રક્તબગાડ, માંસમાં બળતરા, શરીરમાં ઢીલાપણું, ચાંદાં, વ્રણ-ઘા, દાઝવું, વાગવું વગેરેમાં સોજો, બળતરા અને પાક-પરુ થાય છે. પેટ, છાતી, તાળવું, આંખો, હથેળી, પગના તળીયામાં બળતરા થાય છે. અતી પીત્તથી રક્તસ્રાવ પણ થાય છે. અચાનક થતો રક્તસ્રાવ ખાટા રસના અતી સેવનથી થતા પીત્તપ્રકોપથી થાય છે. આ ઉપરાંત ખંજવાળ, શીળસ, દાહ, દૃષ્ટીની મંદતા, વીસર્પ(ગડગુમડ), અમ્લપીત્ત થાય, ચક્કર અને તાવ પણ આવે છે.

ખારો રસ ખારો રસ આહારને પચાવનાર, આહારને ભીંજવનાર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, અવયવોને શીથીલ કરનાર, મળને તોડનાર-છેદનાર, મળને નીચે લઈ જનાર, તીક્ષ્ણ, શરીરના આંતરીક

માર્ગોનો અવરોધ દુર કરનાર, ગળ્યા, ખાટા બધા રસોનો વીરોધી, મોઢામાં લાળનો સ્રાવ વધારનાર, કફને પીગળાવનાર, શરીરના આંતરીક માર્ગોની શુદ્ધી કરનાર(પાચનમાર્ગ, રક્તવાહી માર્ગ, મુત્રવાહી માર્ગો, શ્વાસવાહી માર્ગ), શરીરના તમામ અવયવોને મૃદુ-કોમળ રાખનાર, આહાર પર રુચી જન્માવનાર, દરેક પ્રકારના આહારમાં ભળી જનાર અને ઉપયોગી, પચવામાં થોડો ભારે, સ્નીગ્ધ અને ઉષ્ણ છે. મળનું શોધન-શુદ્ધી કરનાર, છેદન ગુણને લીધે અવયવોને પૃથક કરનાર અને શરીરમાં શીથીલપણું જન્માવનાર છે.

ખારા રસનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પીત્તનો પ્રકોપ થાય છે. તરસ વધારે લાગે છે. લોહીનો બગાડ થાય છે. મુચ્છર્ા આવી જાય છે.

શરીરની અંદર આંતરીક ગરમી લાગે છે. આ ઉપરાંત હાથ, પગ વગેરે અંગોમાં ચીરા પડે, માંસ-સ્નાયુઓમાં શીથીલતા ઉત્પન્ન થાય અને ત્વચા રોગોમાં સ્રાવ વધે છે. વધારે ખારું ખાનારના શરીરમાં ઝેરી દ્રવ્યો જલદી પ્રસરે છે. આંખ, કાન, નાક જેવી ઈન્દ્રીયોને પોતાના કાર્યમાં અશક્તી લાગે છે, તથા વાળ ખરે, વાળ ધોળા થાય તથા ટાલ જલદી પડે છે. એસીડીટી, વીસર્પ(ગુમડાં, ફોલ્લા), વાતરક્ત, વીચર્ચીકા, ઈન્દ્રલુપ્ત (ઉંદરી) વગેરે થાય છે. ખંજવાળ, ખરજવું, કોઢ, ચકરડાં, મુખપાક, ખાટા-ખારા ઓડકાર-ઉલટી થાય છે. ઓજક્ષય, ચક્ષુપાક, પુંસત્વઘાત વગેરે થાય છે.

તીખો રસ તીખો રસ મોંમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે. નાક અને આંખોમાંથી પાણીનો સ્રાવ કરે છે. એ

મુખશુદ્ધી કરનાર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, થુંક પેદા કરનાર, શરીરની રસ, રક્તાદી ધાતુઓમાં ભીનાશ જન્માવનાર, શરીરમાં ચીકાશ જન્માવનાર, પરસેવો, ભીનાશ અને મળને કરનાર, ખંજવાળ હરનાર, ચાંદાં રુઝવનાર, કૃમીનાશક, ચામડી પર ચીરા પાડનાર, રક્તના જમાવને વીખેરનાર, સાંધાઓના બંધનને ઢીલા કરી સ્રોતો ખોલી નાખનાર, કફના પ્રકોપને શમાવનાર, શરીરની સ્થુળતા, આળસ, કફ, વીષ અને કુષ્ઠને દુર કરનાર, મોંના રોગો દુર કરનાર તથા ધાવણ, શુક્ર અને મેદનાશક છે.

તીખા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી પુરુષત્વનો નાશ થાય, મોહ, ગ્લાની, અવસાદ-વીષાદ, કૃશતા,

મુચ્છાૅ વગેરે થાય છે. કમરથી વળી જવાય, અંધારાં-ચક્કર આવે, ગળામાં બળતરા થાય, શરીરમાં દાહ થાય, કમજોરી વર્તાય, તરસ વધુ લાગે. તીખો રસ વાયુકારક હોવાથી હાથ-પગ, પીઠમાં તથા પડખામાં વાયુના વીકારો જન્માવે. ગળું, તાળવું અને હોઠ સુકાય છે. અત્યંત તીખા રસના ઉપયોગથી ઉબકા, ઉલટી, હેડકી વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

<u>કડવો રસ</u> કડવો રસ જીભ પર મુકતાં જ બીજા રસોની ગ્રહણ શક્તીનો નાશ કરે છે. મોઢાનો સ્વાદ બગાડી દે છે. એ મુખ સાફ કરે છે. મોં જો કડવું રહેતું હોય તો કડવાશ મટાડી મોંનો સ્વાદ-રસ સુધારે છે. મોંમાં શોષ જગાડે છે. કડવો રસ પોતે અરોચક હોવા છતાં તે અરુચીને હરનાર છે. વીષને દુર કરનાર, કૃમીઘ્ન, મુચ્છાૅ, દાહ-બળતરા, ખંજવાળ,

કુષ્ઠ, તરસ વગેરેનું શમન કરનાર છે. માંસ અને ચામડીને દૃઢ કરનાર, તાવ મટાડનાર, ભુખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, ધાવણની શુદ્ધી કરનાર, મળને ખોતરનાર, ઢીલાપણું ઉત્પન્ન કરનાર, મેદ, ચરબી, લસીકા, પરુ, પરસેવો, મળ, મુત્ર, પીત્ત અને કફનું શોષણ કરનાર છે. એ સ્વભાવે શીતળ, રુક્ષ-લુખો અને પચવામાં હલકો છે. એ કંઠની શુદ્ધી કરે છે અને બુદ્ધીશક્તી વધારે છે.

કડવા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી એના સ્વચ્છ, લુખા અને કર્કશ ગુણને લીધે રસ, રક્ત, માંસ વગેરે સાતેય ધાતુઓ સુકાય છે, વીર્ય-શુક્રનો ક્ષય થાય છે, આથી નપુસંકતા પણ આવી શકે. આ કારણે જ શુક્રદોષની ખામીવાળા પુરુષના આહારમાં કડવી ચીજ બંધ કરાવવામાં આવે છે. કડવો રસ વધુ

ખાવાથી શરીરના આંતરીક સ્રોતો-માર્ગો જેમ કે પરસેવાના માર્ગો, મુત્રવાહી, શુક્રવાહી માર્ગો વગેરે સાંકડા થાય છે. એનાથી બળક્ષય, કૃશતા-પાતળાપણું, ગ્લાની, ચક્કર, મુચ્છૅા, મુખશોષ થાય છે અને સ્તબ્ધતા, સર્વાંગશુળ, લકવો, શીરઃશુળ, જડતા અને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

<u>તુરો રસ</u> કષાય એટલે તુરો રસ મોંને સુકવી દે છે. જીભમાં વીશદતા, સ્તબ્ધતા અને જડતા જન્માવે છે. કંઠને કોઈ ભીંસતું હોય, બંધ કરી દેતું હોય એવું થાય છે. હૃદયમાં ખેંચાવા જેવી પીડા થાય છે, હૃદય પર દબાણ આવે છે, અને કંઠમાર્ગ-સ્રોતોનો અવરોધ કરે છે. તુરો રસ મળને બાંધનાર, ઘાને રુઝવનાર, ચીરાને સાંધનાર, જખમની પીડા દુર કરનાર, દ્રવને શોધનાર-ચુસનાર અને મળને રોકનાર છે. ઝાડા બંધ

કરનાર બધાં દ્રવ્યો મોટે ભાગે તુરાં હોય છે. તુરો રસ કફ, પીત્ત અને રક્તનું શમન કરનાર, શરીરની ભીનાશ સુકવનાર, રુક્ષ-લુખો, ઠંડો, ભારે, ખોતરનાર, વીકૃત ત્વચાને નીર્મળ કરનાર, રક્ત અને મેદની શુદ્ધી કરનાર અને કાચા આમ-ચીકાશને રોકે છે. બધા રસોમાં સૌથી ઓછી શક્તીવાળો છે.

વધુ પ્રમાણમાં તુરો રસ ખાવામાં આવે તો મોં સુકાય, હૃદયમાં પીડા થાય, પેટમાં આફરો-ગૅસ થાય, વાણી અટકી જાય, શરીરના આંતરીક સ્રોતો-માર્ગોમાં અવરોધ થાય, શરીર કાળું પડી જાય અને નપુસંકતા આવે છે. વધુ પડતો તુરો રસ વાયુ, પેશાબ, મળ અને શુક્રને રોકે છે. શરીરને પાતળું કરે છે. ગ્લાની, સ્તબ્ધતા અને તરસ ઉત્પન્ન કરે છે. એનાથી લકવા, અર્દીત વાયુ(મોઢાનો લકવા),

મન્યાસ્તંભ, ગાત્રસ્ફુરણ, શરીરનાં અંગોમાં ચમચમાટ (રાઈ લગાડવાથી થતો ઝમઝમાટ) વગેરે વાયુના રોગો થાય છે.

છાસ આયુર્વેદના એક પ્રખ્યાત ગ્રંથ યોગરત્નાકરમાં લખ્યું છે કે,

कैलासे यदि तक्रमस्ति गिरीश: किं नीलकंठो भवेत् | वैकुंठे यदि कृष्णतामनुभवेदधापि किं केशव: || ईन्द्रो दुर्भगता क्षयं द्विजपति लंबोदरत्वं गण: | कुष्ठित्वं च कुबेरको दहनतामग्निश्च किं विन्दति ||

એટલે કે કૈલાસમાં દેવોને જો તક્ર-છાસ મળતી હોત તો શું શીવજી નીલકંઠી રહેત? વૈકુંઠમાં જો તક્ર-છાસ હોત તો શું વીષ્ણુજી શ્યામ રંગના હોત? જો દેવલોકમાં છાસ હોત તો શું દેવરાજ ઈન્દ્ર દુર્ભગ-

સૌંદર્યહીન હોત? ચંદ્રમાને ક્ષય હોત? ગણપતીનું પેટ મોટું (લંબોદર) હોત? કુબેરને કુષ્ઠ-કોઢ હોત? અગ્નીદેવની અંદર દાહ હોત? (સ્વર્ગમાં છાસ નહોતી. પૃથ્વીલોકમાં છાસ અમૃત સમાન ઔષધ છે.)

દહીંને ખુબ વલોવીને માખણ કાઢી લીધા પછી વધુ પાણી ઉમેરીને ફરી વલોવવાથી જે દ્રવ તૈયાર થાય તેને છાસ કહેવામાં આવે છે. છાસ પચવામાં અત્યંત સુપાચ્ય-હલકી, શીતળ, પીત્તશામક, તરસ તથા વાયુનો નાશ કરનારી છે. જો તાજી છાસમાં થોડું મીઠું નાખીને સેવન કરવામાં આવે તો તે જઠરાગ્નીને એકદમ પ્રદીપ્ત કરે છે. છાસનો મધુર રસ પીત્તને શાંત કરી પોષણ આપે છે. ખાટો રસ વાયુને શાંત કરી બળ આપે છે અને તેનો તુરો રસ કફને દુર કરી

તાકાત વધારે છે. જે લોકોને દુધ ભાવતું ન હોય કે પેટમાં ગરબડ કરતું હોય તેને માટે છાસ ખુબ જ ગુણકારી છે. પાચનતંત્રના અનેક રોગોમાં છાસ ગુણકારી હોવાથી તેને આંતરડાનું ઉત્તમ ટોનીક કહેવાયું છે. શીતકાળ, અગ્નીની મંદતા, વાયુના રોગો, આહાર પર અરુચી, નાડી અવરોધ વગેરે સ્થીતીમાં છાસ અમૃત સમાન છે. તેના સેવનથી વીષવમન, જીવ ચુંથાવો, મોળ આવવી, વીષમજ્વર, પાંડુરોગ, સંગ્રહણી, મસા-પાઈલ્સ, પ્રમેહ, મુત્રકૃચ્છ્ર, ભગંદર, ગોળો, અતીસાર, શુળ, પ્લીહા રોગ, ઉદરરોગ, અરુચી, સફેદ કોઢ, સોજા, તરસ અને કૃમી વગેરે વ્યાધીઓમાં ફાયદો થાય છે.

જમતી વખતે પાણી આયુર્વેદમાં જમતી વખતે પાણી પીવા બાબત એક શ્લોક છે:

भुक्तस्यादौ जलं पीतं कार्श्यमंदाग्नि दोषकृत |
मध्ये अग्निदीपनं श्रेष्ठं अंते स्थौल्यकफप्रदम् ||

જમ્યા પહેલાં જો પાણી પીવામાં આવે તો તેનાથી જઠરાગ્ની મંદ થાય છે અને શરીર દુબળું પડવા લાગે છે. જમતાં જમતાં વચ્ચે (થોડું થોડું) પાણી પીવાય તે અગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર હોવાથી શ્રેષ્ઠ છે અને જમી રહ્યા પછી પાણી પીવાય તો શરીર જાડું થઈ કફ વધે છે. (માટે ભોજનમધ્યે પાણી પીવું જોઈએ.)

જરદાલુ જરદાલુ મૃદુ વીરેચક ઔષધ છે. આયુર્વેદમાં ઘણા મૃદુ વીરેચક ઔષધો છે. મૃદુ વીરેચક એટલે સરળતાથી મળ ઉતારનાર. ચારથી પાંચ જરદાલુના નાના ટુકડા કરી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી રાખી રાત્રે ઉકાળી, ઠંડું પાડીને ખુબ ચાવીને ખાઈને ઉપર એ જ ઠંડું કરેલું પાણી પી જવું. સવારે સરળતાથી

મળ ઉતરી જશે. કબજીયાતવાળાં બાળકો, વૃદ્ધોમાં આ ઉપચાર હીતાવહ છે. બાળકો માટે માત્રા અડધી રાખવી.

જલેબી જલેબી પુષ્ટી, કાંતી અને બળ આપે છે. તે રસ, રક્ત વગેરે સાતે ધાતુઓની વૃદ્ધી કરે છે. તે કામેચ્છા વધારે છે, રુચીકારક છે અને તરત જ તૃપ્તી-સંતોષ આપે છે. શરીરે સ્વસ્થ હોય, કોઈ રોગ(જેમ કે ડાયાબીટીસ) ન હોય, રોજ વ્યાયામ કરતા હોય અને જેની પાચનશક્તી સારી હોય તેમને માપસર આવી મધુર વાનગી ખાવાથી લાભ થાય છે. બેઠાડુ જીવન કે કોઈ રોગથી ઘેરાયેલા માટે આવી વાનગી હાનીકારક નીવડે.

જલોદર

(૧) જળોદરના દર્દીને ૨૫થી ૩૦ ટીપાં માલકાંકણીનું તેલ આપવાથી મુત્ર ખુબ છુટથી થાય છે અને સોજો ઉતરે છે, પેટમાં ભરાયેલું પાણી નીકળી જાય છે. આ તેલ પરસેવો વધારનાર છે. ૫થી ૧૫ ટીપાં દુધમાં લેવાથી પરસેવો ખુબ જ થાય છે અને સોજા ઉતરે છે.

(૨) હરડેનું ચુર્ણ લેવાથી પાતળી મળપ્રવૃત્તી થઈ જલોદરમાં પેટનું પાણી ઘટે છે.

(૩) મૅલેરીયા હોય કે તેનાથી બરોળ અને લીવર વધ્યાં હોય અને પેટમાં પાણી ભેગું થયું હોય-જલોદર થવા માંડ્યું હોય તો કારેલીનાં પાન છુંદી, રસ કાઢી, પહેલાં ૧૦ ગ્રામ અને પછી ૨૦-૨૦ ગ્રામ પાવાથી દરદીને પુશ્કળ પેશાબ છુટે છે, એક-બે ઝાડા

થાય છે, ભુખ લાગે છે, ખોરાકનું પાચન થાય છે અને લોહી વધે છે.

(૪) પુનર્નવા એટલે સાટોડી સોજાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. સાટોડીનો તાજો રસ કાઢીને પીવાથી સોજા મટે છે.

(૫) સાટોડીના તાજા મુળનો ઉકાળો પીવાથી અને સોજાવાળા ભાગ પર મુળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો કાબુમાં આવે છે.

(૬) મયુરાસન કરવાથી જલોદરમાં લાભ થાય છે.

(નોંધ: આ આસન સાધવું થોડું મુશ્કેલ છે, પણ ખંતથી પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી સાધી શકાય છે. બધાં આસનોના અંતે હું આ આસન કરું છું. જો કે હું વધુ લાંબો સમય એ કરી શકતો નથી, માત્ર ૧થી ૧૦૦ સુધી મનમાં સામાન્ય ઝડપે ગણતરી કરું તેટલો

સમય આ આસન હું કરું છું, જે કદાચ અડધી મીનીટ હશે. આમ છતાં આસન શરુ કરતાં પહેલાં એના નીષ્ણાતની મદદ અવશ્ય લેવી, કેમ કે એ તમને અનુકુળ છે કે કેમ તે પહેલાં જાણવું જરુરી છે.)

જવ જવ તુરા, મધુર, ઠંડા, મળને ઉખેડી બહાર કાઢનાર, ચાંદા પર તલ જેવા હીતકર, રુક્ષ, બુદ્ધી તથા અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, વીપાકે(પચી ગયા પછી) તીખા, સ્વર-અવાજ માટે હીતકર, બળ આપનાર, પચવામાં ભારે, વાયુ તથા મળને વધારનાર, શરીરનો વર્ણ સુધારનાર, સ્નીગ્ધ હોવા છતાં મેદ-ચરબીને ઘટાડનાર, તથા ડાયાબીટીસ અને કબજીયાતમાં ખુબ હીતકર છે. જવ કફ કરતા નથી. એ કંઠના રોગો, ચામડીના રોગો, કફ, પીત્ત, મેદ,

શરદી-સળેખમ, શ્વાસ, સાથળ, સાંધાનું જકડાઈ જવું, રક્તવીકાર અને અત્યાધીક તૃષામાં હીતાવહ છે. જવ પેશાબને બાંધનાર અને મળને સારી રીતે બહાર લાવનાર છે, આથી મધુપ્રમેહમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે. મધુપ્રમેહમાં જવની બધી જ બનાવટો-સાથરો, રોટલી, પુરી, રાબ, ખીચડી વગેરે લેવાં જોઈએ. એક ચમચો જવનો અધકચરો ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી કપડાથી ગાળી સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી અને મુત્રમાર્ગના રોગો મટે છે. આશરે સો ગ્રામ જેટલા જવને અધકચરા ખાંડી ભુકો કરી બે ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળવા. બરાબર ઉકળે અને ચાર-પાંચ વાર ઉભરો આવે, ત્યારે ઉતારી ઠંડુ પડ્યે ગાળીને પી જવું. આને “યવમંડ” અથવા ‘બાર્લીવોટર’ કહે છે.

બાર્લીવોટર સવારે અને સાંજે તાજે તાજુ જ બનાવીને પીવાથી થોડા દીવસોમાં મુત્રમાર્ગની પથરી, મુત્રાવરોધ મુત્રકષ્ટ, મુત્રદાહ, અને મુત્ર માર્ગનો રક્તસ્ત્રાવ મટે છે. એનાથી તૃષા, ઉલટીઓ, ઉબકાઓ, અતીસાર- પાતળા ઝાડા, ગેસ, અપચો પણ મટે છે. એમાં સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત- એસીડીટી અને આંતરીક દાહ મટે છે. પથરી અને ડાયાબીટીસમાં જવ ખુબ જ હીતાવહ છે. ડાયાબીટીસવાળાએ જવના લોટની જ રોટલી કે ભાખરી ખાવી જોઈએ. જવનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી મુત્રમાર્ગની પથરી તુટી જાય છે.

જવાસો જવાસાનો એકથી ત્રણ ફુટ ઉંચો છોડ ખેતરોમાં, વગડામાં અને ખાડાઓમાં ઉગી નીકળે છે. આખો છોડ પીળાશ પડતા લીલા રંગનો હોવા છતાં

ઉનાળામાં લીલોછમ હોય છે. તેને ફાગણમાં ફુલ આવે છે અને ઉનાળામાં તેની શીંગો પાકે છે. જવાસો મધુર, કડવો, તુરો, શીતળ, હલકો અને મળને સરકાવનાર છે. એ કફ, મેદ, મદ, ભ્રમ, પીત્તવીકાર, લોહીવીકાર, ચામડીના રોગો, વાતરક્ત, વમન અને તાવ મટાડે છે. તથા એ પરસેવો લાવનાર, મુત્ર વધારનાર અને મળ તથા વાયુનું અનુલોમન કરનાર છે. જવાસાનું બારીક ચુર્ણ દુધમાં લસોટી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી થોડી વારમાં જ નસકોરી બંધ થાય છે. બે ગ્લાસ પાણીમાં જવાસાના પંચાગનો ભુકો નાખી બનાવેલો ઉકાળો પીવાથી દારુનો નશો ઉતરી જાય છે.

જાતીફલાદી ચુર્ણ બે પ્રકારનાં છે : (૧) જાયફળ, અફીણ, સુંઠ અને ખારેક સરખા ભાગે લઈ ખુબ

ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. એકથી બે ગ્રામ જેટલું આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી મરડો, પરુ સાથેનો મરડો, અતીસાર(પાતળા ઝાડા) તેમ જ રક્તાતીસાર મટે છે.

(૨) જાયફળ, લવીંગ, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, સુંઠ, મરી, કપુર, આમળાં, તાલીસપત્ર, હરડે, તલ, ચંદન, વાવડીંગ, વાંસકપુર, તગર, શાહજીરુ અને ચીત્રક દરેક દસ-દસ ગ્રામ, ભાંગ ૨૦૦ ગ્રામ અને સાકર ૪૦૦ ગ્રામ બધાંને ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. પાંચથી છ ગ્રામ જેટલું આ ચુર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી જુની શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ અને કફજ જ્વર મટે છે.

જાત્યાદી તેલ બજારમાં એ તૈયાર મળે છે. ચમેલીનાં પાન, લીમડાનાં પાન, પરવળનાં પાન, કરંજનાં પાન,

જેઠીમધ, મીણ, કઠ, હળદર, દારુહળદર, કડુ, મજીઠ, પદ્મકાષ્ઠ, લોધર, હરડે, નીલકમળ, મોરથુથુ, ઉપલસરી અને કરંજનાં બીજ બધાં સરખા વજને લઈ વાટીને કલ્ક-પેસ્ટ જેવું બનાવી એનાથી ચારગણું તેલ અને તેલથી ચારગણું પાણી ભેગું કરી ઉકાળીને તેલ સીદ્ધ કરવું. આ તેલના બાહ્ય ઉપયોગથી નાડીવ્રણ, ફોડલા, ગડગુમડ, ન રુઝાતા ભયંકર ઘા વગેરે મટે છે. આ ઉપરાંત દાઝી જવાથી કે કપાઈ જવાથી થયેલા ઘા પણ મટે છે.

જામફળ જામફળ અત્યંત સ્વાદીષ્ટ ફળ છે. જો એમાં કઠણ બીજ ન હોત તો એ જગતનું ઉત્તમ ફળ ગણાત. એમાં વીટામીન 'સી' ઘણી સારી માત્રામાં છે. આમળાથી સહેજ ઓછું. જામફળ મધુર, ખાટું અને સહેજ તુરું હોય છે. એ શીતળ, પૌષ્ટીક તથા

વાયુ અને પીત્તને મટાડનાર છે. જામફળ રુચી ઉપજાવનાર, પાચક અને મળને સાફ લાવનાર છે. જામફળનું શાક પણ સારું બને છે.

(૧) જામફળના ગરનો લેપ કપાળ પર કરવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૨) પેટના વીકારમાં જામફળનાં કુમળાં પાન વાટીને તેનો રસ પીવો.

(૩) જામફળના પાનની ભાજી ખાવાથી ભાંગનો નશો ઉતરે છે.

(૪) આંખનાં ફુલાં, સોજા અથવા દુખાવામાં જામફળના પાનમાં થોડી ફટકડી મેળવી, ચટણી બનાવી અંતરપટ કરી (આંખ પર બીજું કપડું મુકી) આંખે બાંધવાથી ફાયદો થાય છે.

(૫) હરસ-મસાના દર્દીને પાકા જામફળમાં નાગકેસરનું ચુર્ણ મેળવી આખી રાત ચાંદનીમાં રહેવા દઈ સવારે ખવડાવવું. આ પ્રમાણે ૧૫ દીવસ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

જાયફળ અને જાવંત્રી જાયફળ કડવું, તીક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, ભોજન પર રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, મળને રોકનાર-ગ્રાહી, સ્વર માટે હીતકારી તેમ જ કફ અને વાયુનો નાશ કરનાર છે. એ મોઢાનું બેસ્વાદપણું, મળની દુર્ગંધ, કૃમી, ઉધરસ, ઉલટી-ઉબકા, શ્વાસ-દમ, શોષ, સળેખમ અને હૃદયનાં દર્દો મટાડે છે. જાયફળ ઉંઘ લાવનાર, વીર્યના શીઘ્ર સ્ખલનને મટાડનાર તથા મૈથુનશક્તી વધારનાર છે. જાવંત્રી હલકી, મધુર, તીખી, ગરમ, રુચીકારક અને વર્ણકારક છે. એ કફ,

ખાંસી, ઉલટી, દમ, તૃષ્ણા, કૃમી અને વીષનો નાશ કરે છે.

(૧) માથાના ઉગ્ર દુખાવામાં કે કમરના દુખાવામાં જાયફળ પાણીમાં કે દારુમાં ઘસી ચોપડવાથી લાભ થાય છે.

(૨) અનીદ્રામાં .૩થી.૬ ગ્રામ જાયફળ અને એટલું જ પીપરીમુળ દુધ સાથે સુવાના અર્ધા કલાક પહેલાં લેવું.

(૩) બાળકોની શરદીમાં જાયફળ ચુર્ણ .૧૬ ગ્રામ અને સુંઠનું ચુર્ણ .૧૬ ગ્રામ મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવું.

(૪) પેટમાં ગૅસ ભરાય, ઝાડો થાય નહીં ત્યારે લીંબુના રસમાં થોડું જાયફળ ઘસી, એક ચમચી પાણી ઉમેરી પીવાથી ગૅસ છુટે છે તથા ઝાડો થાય છે.

(૫) ખીલ, જાંબલી અને ચહેરા પરના કાળા ડાઘ દુર કરવા જાયફળ દુધમાં ઘસી લગાવવું.

(૬) ઝાડા મટાડવા જાયફળનું .૫ ગ્રામથી ૧ ગ્રામ ચુર્ણ લીંબુના શરબત સાથે સવાર-સાંજ લેવું.

(૭) ઝાડા સાથે પેટના દુખાવામાં જાયફળ, લવીંગ, જીરુ, અને શુદ્ધ ટંકણના સમભાગે ચુર્ણમાંથી એકથી દોઢ ગ્રામ મધ-સાકર સાથે સવાર-સાંજ લેવું. પથ્ય ખોરાક લેવો. ગર્ભીણી અને રક્તસ્રાવજન્ય રોગવાળાએ લેવું નહીં.

(૮) પેટનો દુખાવો, ઉબકા તથા અતીસારમાં જાયફળ શેકીને આપવામાં આવે છે.

(૯) સાંધાના દુખાવા પર જાવંત્રીના તેલનું હળવું માલીશ કરવું.

(૧૦) પાતળા ઝાડા થતા હોય તો શેકેલા જાયફળ, સુંઠ, અને કડાછાલ દરેકનું ૧/૪, ૧/૪ ચમચી ચુર્ણ મધ સાથે સવાર--સાંજ લેવાથી અને ઉપર તાજી છાસ પીવાથી મટે છે.

(૧૧) મોં બેસ્વાદ થઈ ગયું હોય, ખોરાક પર અરુચી હોય અને આહાર પચતો ન હોય તો શેકેલા જાયફળનું ચુર્ણ પા ચમચી, કાળા મરીનું ચુર્ણ ૧ ગ્રામ અને સીતોપલાદી ચુર્ણ ૧ ગ્રામ આદુના રસ સાથે અથવા મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૨) ઉંઘ આવતી ન હોય તો શેકેલા જાયફળનું ચુર્ણ છ ચોખા ભાર, જટામાસીનું ચુર્ણ ૧ ગ્રામ, અશ્વગંધાનું ચુર્ણ ૩ ગ્રામ, ગંઠોડાનું ચુર્ણ ૨ ગ્રામ અને

સર્પગંધાનું ચુર્ણ ૧ ચોખા ભાર મધ કે ઘીમાં ચાટવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે.

જાસુદ એને સંસ્કૃતમાં જપા કહે છે. જપાકુસુમ એટલે જાસુદનું ફુલ. જાસુદ મળને રોકનાર, વાળ માટે હીતકર, રક્તપ્રદરનો નાશ કરનાર, તીખું, ગરમ, ઉંદરી મટાડનાર, કફ અને વાયુનો નાશ કરનાર, ધાતુસ્રાવ મટાડનાર, સ્નીગ્ધ, પુષ્ટીપ્રદ, ગર્ભની વૃદ્ધી કરનાર, પ્રમેહ અને હરસનો નાશ કરનાર તથા હૃદય માટે હીતકર છે. જાસુદની કળી રક્ત સંગ્રાહક, વેદનાસ્થાપન તથા મુત્ર લાવનાર છે. પ્રમેહ અને પ્રદરમાં તે ઉપયોગી છે. જાસુદનાં ફુલ હૃદય તથા મગજને બળ આપનાર, ઉન્માદ મટાડનાર, કામશક્તી વધારનાર, રક્તની શુદ્ધી કરનાર તથા પેશાબના પરુનો નાશ કરનાર છે.

(૧) જાસુદનાં ફુલ કાળી ગાયના મુત્રમાં લસોટી જ્યાં ઉંદરીથી વાળ ખરી ગયા હોય ત્યાં સવાર-સાંજ લગાવવાથી ઉંદરી મટે છે અને વાળ ફરીથી ઉગે છે.

(૨) જાસુદની ચાર-પાંચ કળી દુધમાં લસોટી પીવાથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર મટે છે. મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, લાળ ખુબ જ ટપકતી હોય, મુત્રમાર્ગે ચીકાશ જતી હોય તેમાં પણ આ ઉપચારથી લાભ થાય છે.

(૩) બાળકને લાળ ટપકતી હોય તો એકથી બે કળી દુધમાં લસોટી પાવી અથવા જાસુદનું એક તાજુ ફુલ ચાવીને ખાવાનું કહેવું.

(૪) સ્વપ્નદોષમાં જાસુદની આઠથી દસ કળી ચાવીને ખાવી.

(૫) ગુલકંદની જેમ જપાકંદ બનાવી શકાય. કાચની બરણીમાં જાસુદનાં તાજાં ફુલની છુટી કરેલી પાંદડી

અને દળેલી સાકરના થર પર થર કરવા. બન્ને સરખા વજને લેવાં. બરણીનું મોં સફેદ સુતરાઉ કાપડથી બાંધી ૨૫ થી ૩૦ દીવસ તડકામાં રાખવાથી જપાકંદ તૈયાર થાય છે. એનાથી લોહીવા-રતવા, મગજની તથા યાદશક્તીની નબળાઈ, અપસ્માર, ઉન્માદ, હતાશા, ભય વગેરે મટે છે. કામશક્તી વધારવા અને શુક્રજંતુઓની વૃદ્ધી માટે પણ ઉપયોગી છે. એની માત્રા પુખ્ત વયના માટે એક ચમચી અને બે વરસથી મોટાં બાળકો માટે અડધી ચમચી છે.

જાંબુ જાંબુ તુરું, મધુર અને ખાટું છે. જે પચી ગયા પછી મધુર બને છે. જાંબુ રુક્ષ-લુખું, શીતળ, પીત્ત અને કફશામક, પ્રબળ વાયુવર્ધક, રક્તસ્રાવ અટકાવનાર, ચામડીના રોગો, રક્તના રોગો અને બળતરાનું શમન કરનાર છે. એ ભુખ લગાડનાર,

આહારનું પાચન કરાવનાર, યકૃત-લીવરને ઉત્તેજનાર, મળને રોકનાર, થાક અને તૃષા મટાડનાર, અતીસાર, શ્વાસ, ઉધરસ, ઉદરકૃમી અને મધુપ્રમેહ એટલે કે ડાયાબીટીસમાં હીતાવહ છે. જાંબુ સ્વાદીષ્ટ, મળને રોકનાર, પચવામાં ભારે અને ભોજન પરની અરુચી દુર કરનાર છે. જાંબુના ઠળીયાને શેકી તેનો મુખવાસમાં ઉપયોગ થાય છે. જાંબુ પરમ વાતલ એટલે વાયુ કરનાર છે, તેમ છતાં ઉત્તમ ઔષધ છે. મોટાં રસદાર મીઠાં જાંબુ સારાં. નાનાં જાંબુ પણ મીઠાં હોય તો ખાઈ શકાય, પરંતુ ખાટાં ન ખાવાં. જાંબુ કફ અને પીત્ત મટાડે છે. એ મળને બાંધનાર હોવાથી પાતળા ઝાડા-અતીસાર, સંગ્રહણી, અપચો વગેરેમાં ઉપયોગી છે. જો કોઈ પણ કારણથી બરોળ મોટી થઈ ગઈ હોય, અજીર્ણ

થયું હોય, તો જમ્યા પછી જાંબુ ખાવાં. બરોળની તકલીફમાં સવાર-સાંજ જમ્યા પછી એક કપ જાંબુનો રસ પીવો. ડાયાબીટીસમાં જમ્યા પછી જાંબુના બે-ત્રણ ઠળીયા ખાવા હીતાવહ છે. બે ડઝન જેટલાં એન્ટીઓક્સીડંટ અને ફ્રી રેડીકલ્સનો સામનો કરનાર તત્ત્વો ધરાવતાં ફળોમાં જાંબુ સૌથી વધુ સારું ફળ છે. એનાથી કેન્સર, હૃદયરોગ જેવા રોગો તથા ઘડપણ સામે રક્ષણ મળે છે.

જીરુ તીખું, પચ્યા પછી પણ તીખું, ગરમ, તીક્ષ્ણ, રુચીકારક, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, પીત્ત તથા અગ્ની વધારનાર, ઉદરશુળ-આંકડી-મરોડનું શમન કરનાર, સુગંધી, કફ, વાયુ, દુર્ગંધ, ગોળો, ઝાડા, સંગ્રહણી તથા કરમીયાનો નાશ કરનાર છે. જીરુ

ગૅસનો નાશ કરે છે. જીરુ દુર્ગંધનાશક અને વાયુનાશક છે.

(૧) જીરુ અને હરડેનું સમભાગે ચુર્ણ બાળકોને અડધી ચમચી અને મોટા માણસોને એક ચમચી ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે રાત્રે જમ્યા પછી એક કલાકે લેવાથી મળની અને વાયુની શુદ્ધી થવાથી ઉદરશુળ, ગૅસ, આફરો અને મળની દુર્ગંધ મટે છે.

(૨) પ્રસુતી પછી અડધી ચમચી જીરાનું ચુર્ણ, બે ચપટી સુંઠ અને એક ચમચી સાકર મીશ્ર કરી સવારે અને સાંજે લેવાથી ગર્ભાશય શુદ્ધ થાય છે અને ધાવણ વધે છે. અનીયમીત માસીકવાળી સ્ત્રીઓ પણ આ ઉપચાર કરી શકે.

(૩) અતીશય એસીડીટી રહેતી હોય તો સવાર-સાંજ ધાણા-જીરુનું ચુર્ણ સમભાગે સાકર સાથે લેવાથી મટે છે.

(૪) અડધી ચમચી જીરાનું ચુર્ણ તેનાથી બમણી સાકર સાથે મેળવી સવાર-સાંજ ફાકવાથી જુનો મરડો, અતીસાર, સંગ્રહણી, આફરો, કૃમી, અજીર્ણ, મંદાગ્ની, અપચો મટે છે. જીરુ મળને બાંધીને રોકે છે, આથી મળ સાવ ઢીલો ઉતરતો હોય તો જીરુ એ ઉત્તમ ઔષધ છે. જીરાનું શરબત પણ પી શકાય.

જુવાર દક્ષીણ ગુજરાતમાં જુવાર વધારે ખવાય છે. જુવારનો પોંક ખુબ સ્વાદીષ્ટ અને પૌષ્ટીક છે. જુવારના રોટલા મધુર, ઠંડા, પૌષ્ટીક, વજન વધારનાર, પીત્તપ્રકોપ અને લોહીની વીકૃતીઓ શાંત કરનાર, બળ આપનાર, મૈથુનશક્તી વધારનાર,

હરસ, વ્રણ, ગોળો તથા અરુચીનો નાશ કરનાર છે. વજન વધારવા માટે જુવારનો રોટલો માખણ સાથે ખાવો જોઈએ. ગુણોની દૃષ્ટીએ લાલ જુવાર કરતાં સફેદ જુવાર ઉત્તમ છે. જુવારની ધાણીનો લોટ કરી તેનો ઉકાળો પીવાથી પરસેવો છુટથી થાય છે.

જેઠીમધ જેઠીમધ ત્રીદોષઘ્ન છે. એટલે વાયુ, પીત્ત અને કફ આ ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. આમ છતાં જેઠીમધ કફના રોગોમાં ખુબ હીતાવહ છે. જેઠીમધ સ્વાદમાં મધુર-મીઠું, સહેજ જ કડવું, રુચીકારક, શીતળ, આંખો માટે હીતાવહ, શોષ, પીત્ત, તરસ તથા વ્રણ અને મોઢાના ચાંદાનો નાશ કરે છે.

(૧) અડધી ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ, અડધી ચમચી સીતોપલાદી ચુર્ણ અને એકથી દોઢ ચમચી મધ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ખાંસી, શરદી, કફજ્વર,

શ્વાસ(દમ), હેડકી, વરાધ વગેરેમાં સારો ફાયદો થાય છે.

(૨) જેઠીમધના શીરાની સ્ટીક બજારમાં મળે છે. તેના નાના ટુકડા ચુસવાથી ખાંસી મટી જાય છે, તેમ જ બેસી ગયેલો અવાજ પણ ખુલી જાય છે.

(૩) જેઠીમધ, લીમડાનાં પાન, હળદર, દારુહળદર, સીંધવ, નસોતર અને તલને સરખા ભાગે વાટી ઘી સાથે મીશ્ર કરી લેપ કરવાથી ઘા શુદ્ધ થાય છે અને વેદના પણ મટે છે. ઘા શુદ્ધ કર્યા પછી જેઠીમધ, કડુ, અશ્વગંધા, લોધર, ધાવડીનાં ફુલ અને કાયફળને સમાન ભાગે લઈ ઘી સાથે ખુબ વાટી મલમ બનાવી ઘામાં ભરવાથી અને જરુર જણાય તો પાટો બાંધવાથી ઘા રુઝાઈ જાય છે. ઘા જો ઉંડો હોય તો વૈદ્યની સલાહ લેવી.

(૪) એક ચમચી જેઠી મધનું ચુર્ણ, એક ચમચી મધ અથવા ઘી સાથે લેવાથી અને ઉપર આરામદાયક ગરમ દુધ પીવાથી અમ્લપીત્ત, આમાશયનો વ્રણ, કબજીયાત, નેત્ર-જ્યોતીની ઝાંખપ, ખાંસી, સ્વરભંગ, અવાજ બેસી જવો, ગળાનો સોજો, તથા શરીરની આંતરીક બળતરા મટે છે.

યષ્ટીમધુવટી યષ્ટીમધુ એટલે જેઠીમધ. જેઠીમધનો શીરો, વરીયાળી, મીંઢી આવળ, સાકર અને તજ સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ કરવું. પછી તેમાં ગાયનું દુધ જરુર પુરતું ઉમેરી, ખુબ ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સારી રીતે સુકવી બાટલી ભરી લેવી. બે-બે ગોળી સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચુસવાથી કફ વગરની સુકી ઉધરસ, અવાજ બેસી જવો, ગળાનો દુખાવો, બળતરા, સોજો

(ફેરીન્જાયટીસ), કફ, શરદી, સળેખમ વગેરે મટે છે. આ ગોળી સારી ફાર્મસીની લાવીને પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. બજારમાં જેઠીમધના શીરાની નાની-નાની સ્ટીક મળે છે. આ સ્ટીકના નાના ટુકડા ચુસવાથી પણ ઉપર્યુક્ત તકલીફોમાં લાભ મળે છે.

ટામેટાં ટામેટામાં પોષક તત્ત્વો પુશ્કળ હોવાથી શાકભાજી તેમજ ફળ તરીકે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. ટામેટાં ખાટાં, ભુખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળને સરકાવનાર અને રક્તને શુદ્ધ કરનાર છે. તે અગ્નીમાંદ્ય, ઉદરશુળ, મેદવૃદ્ધી, રક્તવીકાર, હરસ, પાંડુરોગ અને જીર્ણજ્વરને દુર કરે છે. ટામેટાના સેવનથી લોહીના રક્તકણોનું પ્રમાણ વધે છે. આથી શરીરની ફીક્કાશ દુર થાય છે. ટામેટાં સારક હોવાથી કબજીયાત દુર થાય છે.

(૧) પાકાં ટામેટાંનો એક કપ રસ અથવા સુપ રોજ એકાદ વાર લેવાથી અંતરડામાં જામેલો-સુકાયેલો મળ છુટો પડી જુની કબજીયાત મટે છે.

(૨) ટામેટામાં રહેલું લાયકોપેન નામનું પીગ્મેન્ટ ફ્રી રૅડીકલ્સ દ્વારા થતા જોખમને ઓછું કરી અમુક કૅન્સરને વધતું અટકાવે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને થતા બ્રેસ્ટ કૅન્સર સામે વધુમાં વધુ ફાયદો મળે છે. લાયકોપેન ચરબીમાં દ્રાવ્ય છે આથી સલાડમાં (કાચાં) ખાવા કરતાં થોડા તેલ કે ઘીમાં રાંધેલાં ટામેટાં રોગ સામે વધુ રક્ષણ આપે છે.

(૩) ટામેટામાં બહુ જ ઓછી કૅલેરી હોવાથી વજન ઘટાડવામાં પણ ખુબ ઉપયોગી છે.

(૩) વાત-કફ પ્રકૃતીવાળા માટે ટામેટાં ખુબ ફાયદાકારક છે.

(૪) ઉલટી થવાથી શરીરમાં પોટેશીયમ, કેલ્શીયમ અને સોડીયમની માત્રા ઘટી જાય છે અને આથી થાક લાગે છે. ટામેટાનો રસ આ તત્ત્વોની ઉણપ પુરી કરે છે.

(૫) રાત્રે વધુ પડતો દારુ પીવાયો હોય તો ટામેટાનો રસ પીવાથી હેંગઓવર દુર થાય છે.

ટીંબરુ એનાં પાકાં ફળ ખુબ જ સ્વાદીષ્ટ ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે વપરાય છે, જેનો સ્વાદ ચીકુ જેવો જ હોય છે. ટીંબરુનું પાકું ફળ પીત્તના રોગો, કફના રોગો, પ્રમેહ, રક્તપીત્ત અને ખંજવાળ દુર કરે છે. એ સ્વાદે મધુર, રુક્ષ છે. ટીંબરુની છાલને ગૌમુત્રમાં લસોટી માથામાં લેપ કરવાથી જુ તરત જ મરી જાય છે અને ખોડાનો નાશ થાય છે. ટીમરુનાં ફળની છાલ સુકવી તેનો ધુમાડો કરીને સુંઘવાથી દમનો

હુમલો શાંત થઈ જાય છે. તેને ચલમમાં નાખીને પણ પી શકાય.

ટેંટુ સંસ્કૃતમાં ટંટુક ઉપરથી ગુજરાતીમાં ટેંટુ શબ્દ થયો છે. ટેંટુ એ દશમુળમાંની એક વનસ્પતી છે. એ સંધીવાનું સારું ઔષધ છે. એની છાલ ઉત્તમ ઔષધ ગુણ ધરાવે છે. એ સ્વેદલ(પરસેવો લાવનાર) છે. એની છાલ પરસેવા દ્વારા શરીરમાંથી આમવીષને બહાર કાઢે છે. એ મુત્રાશયના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. એની છાલમાં સોડીયમ સેલીસીલેટ્સ સારા પ્રમાણમાં છે. આથી એ સંધીવામાં ઘણું સારું ઔષધ છે.

(૧) એક ચમચી છાલનું ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધા કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી કપડાથી ગાળીને સવાર-સાંજ તાજું બનાવી પીવાથી

સંધીવા મટે છે. ટેંટુની છાલ મળને રોકનારી હોવાથી કબજીયાતવાળાએ એનો ઉપયોગ કરવો નહીં. અતીસારવાળા માટે તેનો ઉપયોગ સારો.

ડમરો ડમરો ઉગ્ર સુગંધવાળો અને અતી ઝાડીવાળો તુલસીની જાતનો જ વર્ષાયુ છોડ છે. એને મરવો પણ કહે છે. તેનું થડ ભુરી રુંવાટીવાળું અને સીધું હોય છે. કાળા પાનવાળો અને લીલા પાનવાળો એમ બે જાતના છોડ થાય છે. હીંદુઓમાં તુલસીનું જેવું સ્થાન, માન અને આદર હોય છે, તેવું જ મુસલમાનોમાં ડમરાનું છે. ડમરો તુરો, તીખો, કડવો, ઠંડો, હૃદયને હીતકારી, વીર્યવર્ધક અને સુગંધી છે. એ ઝેર, લોહીબગાડ, કોઢ, શરીરની ભીનાશ, ખંજવાળ અને ત્રીદોષ મટાડે છે. વળી એ દીપન, પાચન, યકૃત-પીત્તનીઃસારક, વાયુને હરનાર, સોજો

ઉતારનાર, તાવ મટાડનાર, મુત્ર વધારનાર તથા ગર્ભાશયને સંકોચે છે. મળાવરોધ, તાવ, આફરો, શુળ, ત્વચાના રોગો અને રક્તવીકાર મટાડે છે. ડમરા પાસે સાપ આવતો નથી એમ કહેવાય છે.

ડુંગળી ડુંગળી પરમ ગુણકારક છે. ડુંગળીને સંસ્કૃત ભાષામાં 'પલાંડુ' કહેવામાં આવે છે. "पलति रक्षति बलवीर्यप्रदानेन इति पलांडु" બળ તથા વીર્ય-શુક્ર વધારી લોકોનું રક્ષણ કરે છે, તેથી જ પલાંડુ. એ લોહીની ગાંઠોને ઓગાળે છે, આથી હ્દય અને મગજની ગાંઠોમાં થતા થ્રોમ્બોસીસના હુમલા સામે રક્ષણ આપે છે. આ ગુણ કાચી ડુંગળીના છે. ડુંગળી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરી પાચનશક્તી વધારે છે. તે કફનાશક છે, પૌષ્ટીક, શક્તીપ્રદ, સ્નીગ્ધ, ગુરુ, તીખી, અને મધુર છે. ડુંગળી યકૃતને ઉત્તેજીત કરે છે,

હૃદયની ગતી સમ્યક કરે છે, શરીરની સાતેય ધાતુઓને બળ આપે છે. થાક દુર કરે છે. ડુંગળી શુક્રવર્ધક, બળવર્ધક, વાયુનાશક તથા યકૃત અને હૃદયની ક્રીયાશક્તી વધારનાર છે. વળી એ આંતરડાનું કૅન્સર અટકાવવાનો ગુણ ધરાવે છે. ડુંગળી ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ હોઈ પીત્તવર્ધક છે આથી પ્રકૃતીને અનુકુળ હોય તેઓએ જ એનું સેવન કરવું. એનાથી આળસ, ઉંઘ અને કામેચ્છા વધે છે. એ સ્વાદે મધુર, પચ્યા પછી પણ મધુર, પચવામાં ભારે, વાયુનાશક પણ કફકારક, ગરમ, બલ્ય, દીપક અને ભુખ વધારનારી છે. તે મેદસ્વી, આળસુ, ક્રોધી, કામુક અને ઉંઘણસી માટે વર્જ્ય છે. ડુંગળી સાથે દુધ કે ગોળ ન લેવાં જોઈએ. ડુંગળીથી મૅલેરીયા સામેની પ્રતીકાર શક્તી વધે છે. આથી યુરોપ-અમેરીકામાં

ગરમ ગરમ ઓનીયન સુપ પ્રચલીત છે. અનુકુળ હોય તેમણે પરમ ગુણકારક ડુંગળીને આહારમાં સ્થાન આપવું.

(૧) ડુંગળી તીક્ષ્ણ હોવાથી શરદી, મુર્ચ્છા કે ગરમીના કારણે માથું દુ:ખતું હોય તો તે એનાથી મટે છે.

(૨) વાઈના રોગમાં ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી સારું પરીણામ મળે છે.

(૩) કૉલેરામાં ૧ કપ રસમાં ચપટી હીંગ, વરીયાળી અને ધાણા ૧-૧ ગ્રામ મેળવી પીવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

(૪) બન્ને સમય ભોજનમાં ડુંગળીનું કચુંબર ખાવાથી ભુખ ઉઘડે છે, તથા અશક્તી દુર થાય છે.

(૫) કાચી ડુંગળી વાયુ કરતી નથી. ડુંગળીમાં ઓજસ-કાંતીવર્ધક ગુણ રહેલો છે.

(૬) કામશક્તી અને શુક્રવૃદ્ધી માટે ડુંગળીના અડધા કપ જેટલા તાજા રસમાં બે ચમચી ઘી નાખી સવાર-સાંજ પીવું. અથવા ઘીમાં સાંતળેલું ડુંગળીનું તાજું અને કાચું શાક ખાવું.

(૭) ડુંગળીના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી હેડકી અને શ્વાસમાં તરત જ ફાયદો થાય છે.

ડોડી-જીવંતી જીવનને નીરોગી રાખનાર અને પ્રાણશક્તી આપે તે જીવંતી. શાકમાત્રમાં એ શ્રેષ્ઠ છે. એને ગુજરાતીમાં દોદી, ડોડી, ખરખોડી, ચડારુડી વગેરે પણ કહે છે. એના વેલા વાડો પર ચડેલા હોય છે. બારે માસ લીલીછમ રહે છે. તેની ડુંખો, કોમળ

પાન, ફુલ, બધું જ મીઠું અને સ્વાદીષ્ટ હોય છે. પાન તોડીને સીધાં ખાઈ શકાય છે. ડોડી મધુર, બળ આપનાર, શીતળ, લોહીના અને પીત્તના વીકારો શાંત કરનાર અને કોઠાનો લોહીવા અથવા રતવા મટાડનાર છે. એ બળ આપનાર, મૈથુનશક્તી વધારનાર, શરીરની સર્વ ધાતુઓને સમાન કરનાર છે.

(૧) ડોડીના સુકા મુળનું અડધી ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ તાજા દુધ સાથે ફાકવાથી મૈથુનશક્તી વધે છે.

(૨) આ ચુર્ણથી ઝીણો તાવ, દાહ, અશક્તી, ઉધરસ વગેરે પણ મટે છે.

(૩) આ ચુર્ણથી વજન પણ વધે છે. ત્રણેક મહીના આ ચુર્ણનો ઉપયોગ કરવો.

(૪) ડોડીમાં વીટામીન ‘એ’ રહેલુ હોવાથી રતાંધણાપણું મટાડે છે.

(૫) એના પાનનું અડધી ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે અને આંખોની નબળાઈ મટે છે. ડોડી ઉત્તમ જીવનીય ઔષધ છે.

તજ તજ તીખી, મધુર, ઉષ્ણ, લઘુ, પીત્તકારક છે. એ કફ, વાયુ, હૃદયરોગ, ખંજવાળ, આમ, અરુચી, હરસ, શરદી, ખાંસી, શ્વાસ, કફજ્વર વગેરેમાં વીભીન્ન રીતે ખુબ જ હીતાવહ છે. તજના તેલનું પુમડું દુખતા દાંત પર મુકી દબાવવાથી દુખાવામાં તરત જ રાહત થાય છે. તજને પાણીમાં લસોટી કપાળ પર ચોપડવાથી માથાનો દુખાવો, આધાશીશી-માઈગ્રેન અને શરદીમાં ઘણી જ રાહત થાય છે. તજ અરુચી મટાડે છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત

કરી સારી ભુખ લગાડે છે અને આહારનું સારી રીતે પાચન પણ કરે છે. પાતળી તજ ઉત્તમ ગણાય છે. તે તીખી, મધુર, કડવી, સુગંધીદાર, વીર્યને વધારનાર, શરીરનો રંગ સુધારનાર તેમ જ વાયુ, પીત્ત, મુખશુષ્કતા અને તરસ મટાડનાર છે. તેની અતીશય વધારે માત્રા નપુસંકતા લાવે છે. પા ચમચી તજનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ, ઉલટી, પેટની ચુંક, આફરો વગેરે પેટનાં દર્દો મટે છે. ગર્ભાશયનું સંકોચન કરનાર હોવાથી પ્રસુતી પછી હીતકારી છે.

તમાલપત્ર એ મધુર, ગરમ, તીક્ષ્ણ, ઉત્તેજક, વાતહર અને પચવામાં હલકાં છે. તમાલપત્ર કફ, વાયુ, હરસ, ઉલટી-ઉબકા, અરુચી અને સળેખમ મટાડે છે. એ સર્વ પ્રકારના કફરોગો, અજીર્ણ,

અપચો, પેટનો દુખાવો, અવાર-નવાર થતા ઝાડા વગેરે પાચનતંત્રના રોગો દુર કરે છે. પ્રસુતી પછી ગર્ભાશયમાં કોઈ દોષ રહી ગયો હોય તો તમાલપત્ર અને એલચીદાણાનું સમભાગે બનાવેલ ચુર્ણ અડધી અડધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી મટે છે.

તડબુચ મળને રોકનાર, ઠંડાં, ભારે, દૃષ્ટીશક્તી તથા પીત્ત અને શુક્રને નષ્ટ કરનાર છે. પાકાં ફળ ઉષ્ણ, ક્ષારવાળાં અને કફવાયુ મટાડે છે. તડબુચનાં બીની મીંજને મગજતરી કહે છે, કેમ કે એ મીંજ ખાવાથી બુદ્ધી વધે છે.

તલ તલ કાળા, સફેદ અને રાતા એમ ત્રણ પ્રકારના થાય છે. એમાં કાળા તલ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. બધા જ પ્રકારના તલ મધુર, તીખા, કડવા, તુરા, સ્વાદીષ્ટ, ચીકણા, ગરમ, કફ અને પીત્ત કરનારા, બળ

આપનારા, વાળ માટે હીતકર, ધાવણ વધારનારા, બુદ્ધીપ્રદ, દાંત માટે હીતકારી તેમ જ મળને બાંધનારા છે. તલ અગ્નીવર્ધક તથા વજન વધારનાર છે. વહેલી સવારે એકાદ મુઠ્ઠી તલ ચાવીને ખાવાથી દાંત એવા મજબુત બને છે કે લાંબા સમય સુધી હલતા, દુખતા કે પડતા નથી. રોજ સવારે બે મુઠી કાળા તલ ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર ઠંડુ પાણી પીવાથી શરીરની સપ્રમાણ વૃદ્ધી થાય છે, લાંબુ આયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને દાંત મરતાં સુધી પડતા નથી.

તલનું તેલ માત્ર તલ અને સરસવનું તેલ જ તેલ કહેવાય, શીંગ, સુર્યમુખી, કપાસીયા, પામોલીન વગેરેના તેલને તેલ કહેવાય નહીં. તલનું તેલ ગરમ છે, આથી તે જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે, અને વાયુનાશક છે. તે એક ઉત્તમ ટોનીક છે. તે ઝાડા અને

પેશાબને બાંધે છે. તલના તેલથી ચામડી મુલાયમ બને છે. તલના તેલથી કૉલેસ્ટરોલનો નાશ થાય છે.

તલના તેલનો કોગળો મોંમાં તલનું તેલ ભરી થાકી જવાય ત્યાં સુધી મોં ફુલાવી રાખવાથી જડબાં બળવાન બને છે, સ્વર ગંભીર-દુર સુધી સાંભળી શકાય તેવો સુસ્પષ્ટ તથા મુખપ્રદેશ ભરાવદાર થાય છે. આહાર-રસોના સ્વાદની યોગ્ય અનુભુતી અને આહાર પર અભીરુચી ઉત્પન્ન થાય છે. તલના તેલનો કોગળો કરનારને ક્યારેય મુખશોષ(મોં સુકાવું તે) થતો નથી કે હોઠ ફાટવાનો ભય રહેતો નથી. ખાટા આહાર દ્રવ્યો ખાધા પછી દાંત અંબાઈ જતા નથી કે દાંતની જડમાં દર્દ થતું નથી. તેના દાંત અત્યંત સખત ખોરાક પણ ચાવીને ખાવાને સમર્થ બને છે.

તાંદળજો એક પ્રચલીત લોકમાન્યતા અથવા લોકવાયકા છે કે, આયુર્વેદની દવાઓ ચાલતી હોય તો તાંદળજાની ભાજી ન ખવાય. એથી દવાઓની અસર મારી જાય છે. આવી લોકમાન્યતામાં કશું તથ્ય નથી. બારે માસ મળતી તાંદળજાની ભાજી બારે માસ ખાઈ પણ શકાય. એ એક ઉત્તમ ઔષધ છે. તાંદળજો વીષઘ્ન એટલે કે ઝેરનાશક છે. તે મધુર અને શીતળ હોવાથી પીત્તના, લોહીના અને ત્વચાના રોગોમાં ખુબ જ હીતાવહ છે. પચવામાં હલકો, સ્વાદીષ્ટ અને રુચી ઉપજાવનાર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર અને બધાંને જ હીતકર આહારદ્રવ્યો એમાં છે. શરીરની આંતરીક બળતરાને શાંત કરનાર, મળમુત્ર સાફ લાવનાર, મુત્રાવરોધમાં ખુબ જ ઉપયોગી, કબજીયાતને તોડનાર, આંખો માટે

હીતાવહ, રક્તસ્રાવ બંધ કરનાર, હરસ-મસા (પાઈલ્સ), લોહીવા, રક્તાતીસાર, ગડગુમડ, જ્વર, ખંજવાળ, ખરજવું, દાદર, ગરમીના સોજા, નસકોરી ફુટવી, ધાવણ ઓછું આવવું વગેરે વીકૃતીઓમાં તાંદળજાનું સેવન ખુબ ફાયદાકારક છે. તાંદળજાના તાજા રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી હાથપગની બળતરા અને આંતરીક દાહનું શમન થાય છે. આંખનું તેજ વધે છે, ત્વચાની કાંતી ચમકવા લાગે છે. તાંદળજાનો રસ સાકર નાખી પીવાથી વીષની અસર પણ ઘટી જાય છે. વળી શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય અથવા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં બળતરા થતી હોય તો તાંદળજાના તાજા રસમાં સાકર નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. આંખના રોગોમાં તાંદળજો ઉત્તમ ગણાય છે, કેમ કે

એમાં વીટામીન 'એ' સારા પ્રમાણમાં છે. તાવમાં પણ તાંદળજાની ભાજી પથ્ય છે. ભાજીઓમાં તાંદળજાનું સ્થાન ઉંચું છે. ઉન્માદ, તાવ, રક્તપીત્ત, પાંડુ, કમળો, ત્રીદોષ, શીતપીત્ત, કફ અને ઉધરસનો નાશ કરે છે.

તુલસી તુલસીમાં રહેલું એક વીશીષ્ટ તેલ હવાને જંતુમુક્ત કરી શુદ્ધ કરે છે. સવારે નરણે કોઠે તુલસીનો રસ પાણી સાથે લેવાથી બળ, તેજ અને સ્મરણ શક્તી વધે છે. મોંમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તો તુલસીનાં થોડાં પાન દરરોજ ચાવવાથી તે દુર થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધી થાય છે. તુલસી શરીરની વીદ્યુત જાળવી રાખે છે. તુલસીની માળા ધારણ કરનાર ઘણા રોગોથી મુક્ત રહે છે. તુલસી ગરમ હોવાથી કફના તમામ રોગોમાં અતી ઉપયોગી

છે. શરદી, સળેખમ, સસણી, ઉધરસ, શ્વાસ જેવા કફના રોગો તે મટાડે છે. આ ઉપરાંત પાચનતંત્રના રોગોમાં પણ તે ઉપયોગી છે. ભુખ મરી જવી, ખાવામાં રુચી ન રહેવી, પેટ ડબ રહેવું, મોં વાસ મારવું વગેરે રોગોમાં તેનો ઉપયોગ થઈ શકે. તુલસીનાં પાન એમ ને એમ કાચાં ખાઈ શકાય. તેનાં પાનનો રસ કાઢી પી શકાય. તુલસીનાં પાનની સુકવણી કરી જરુર પડ્યે ઉપયોગમાં લઈ શકાય. ગરમ પ્રકૃતીવાળાએ અને પીત્તજન્ય રોગોમાં તેનો ઓછો ઉપયોગ કરવો. તુલસીનાં પાન ખાઈને દુધ પીવું નહીં. એના નીત્ય સેવનથી એસીડીટી, મરડો, કોલાઈટીસ વગેરે મટે છે. સ્નાયુનો દુખાવો, શરદી, સળેખમ, મેદવૃદ્ધી, માસીક સંબંધી રોગો અને દુખાવો, બાળકોના રોગો- ખાસ કરીને શરદી, કફ,

ઝાડા-ઉલટીમાં ફાયદો કરે છે. તુલસી હૃદયરોગમાં આશ્ચર્યજનક ફાયદો કરે છે. આંતરડાના રોગોની તુલસી અકસીર દવા છે. એક ફ્રેન્ચ ડૉક્ટરે પણ કહ્યું છે કે તુલસી એક અદ્ભુત ઔષધી છે. તુલસી પર કરવામાં આવેલા પ્રયોગોથી સાબીત થયું છે કે બ્લડપ્રેશરના અને પાચનતંત્રના નીયમનમાં, રક્તકણો વધારવામાં, તેમ જ માનસીક રોગોમાં તુલસી અત્યંત લાભદાયી છે. ઉપરાંત એ બ્રહ્મચર્યના રક્ષણમાં અને યાદશક્તી વધારવામાં અનુપમ સહાયક છે. તુલસીનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી અને સુકી તુલસીનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ લઈ શકાય.

તુલસીના ઉપયોગો (૧) ફ્લ્યુ અને મૅલેરીયાના તાવમાં તુલસીનાં પાન મરીના ભુકા સાથે ચાવીને ખાવાથી તાવ હળવો પડે છે.

(૨) વાત, ખાંસી, શ્વાસના રોગોમાં તુલસીનો રસ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૩ ગ્રામ અને એક ચમચી મધ લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) તુલસીના રસમાં મીઠું મેળવી નાકમાં ટીપાં નાખવાથી મુર્છા મટે છે.

(૪) તુલસી કીડનીની કાર્યશક્તી વધારે છે.

(૫) તુલસીની માળા બનાવી ગળામાં પહેરી રાખવાથી અનેક રોગોથી રક્ષણ મળે છે.

(૬) ટાઢીયા તાવમાં આધુનીક દવા સાથે સવાર, બપોર, સાંજ તુલસીનાં પાંચ પાંચ પાન ચોખ્ખાં કરી

ચાવી જવાથી તાવના પુનરાવર્તનોથી બચી શકાય છે.

(૭) આ પ્રયોગથી કાયમી શરદી પણ મટે છે. સાથે નાકમાં દીવેલનાં બબ્બે ટીપાં પાડી અજમો નાખેલ ગરમ પાણીનો નાસ લેવો.

(૮) એક એક ચમચી આદુ અને તુલસીનો રસ મધ સાથે લેવાથી તથા એક ટંક ઉપવાસ કરવાથી ભુખ ઉઘડે છે. સાથે માપસર જમવું અને સવાર-સાંજ ચાલવા જવું.

(૯) કફમાં પણ તુલસી અને આદુ ઉપર મુજબ લેવાથી અને ઘી-તેલ થોડા દીવસ બંધ કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૦) તુલસીનો રસ ચોખ્ખી માટીમાં મેળવી રોજ રાત્રે ચોપડી આખી રાત રહેવા દેવાથી દાદરમાં લાભ થાય છે.

(૧૧) તુલસી અને લીંબુનો રસ મધ સાથે લેવાથી અરુચી અને ઉલટીમાં લાભ થાય છે.

(૧૨) આઠથી દસ તુલસીનાં પાન, ચારથી પાંચ ફુદીનાનાં પાન, પાંચ કાળાં મરી, અડધી ચમચી આદુનો રસ અથવા સુંઠનું ચુર્ણ અને થોડી ખાંડ નાખી બનાવેલો દુધનો ઉકાળો પીવાથી શરદી, દમ, શ્વાસ, સળેખમ, ઉધરસ જેવા કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે અને કફ છુટો પડે છે.

(૧૩) અડધી ચમચી તુલસીનાં બીજ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ખાવાથી વીર્યસ્રાવ બંધ

થાય છે. શીઘ્રપતનમાં પણ એનાથી ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

(૧૪) તુલસીનાં બીજ અને ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ કરી બબ્બે ગોળી સવાર-સાંજ ગાયના દુધ સાથે લેવાથી નપુસંકતા મટે છે.

(૧૫) તુલસીના માંજર અને સંચળનું સરખા ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું એક ગ્લાસ છાસમાં નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૬) તુલસીનો રસ છાસમાં મેળવી ચોપડવાથી ખરજવું મટે છે.

(૧૭) વારંવાર થતી શરદીમાં તુલસીના ત્રણ ચમચી રસમાં પાંચ મરીનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૧૮) એક ચમચી મધ, બે ચમચી આદુનો રસ અને ત્રણ ચમચી તુલસીનો રસ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી કફના રોગો મટે છે. બાળકોને આનાથી અડધી માત્રા આપવી.

(૧૯) તુલસી દાહ-બળતરા અને પીત્ત ઉત્પન્ન કરનાર છે. એ જ્વર, કફના રોગો, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ, લોહીનો બગાડ, પાશ્વ શુળ અને વાયુના રોગોમાં હીતાવહ છે. વીસથી પચ્ચીસ તુલસીનાં પાન વાટી એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવાં. ઉકળતાં જ્યારે ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં એક કપ દુધ અને દોઢ ચમચી સાકર નાખી ઉકાળવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી ઉપર્યુક્ત તકલીફો શાંત થાય છે.

(૨૦) તુલસીનાં પાન સુકવી તેનું બારીક ચુર્ણ બનાવી લેવું. આ ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી કફના રોગો શાંત થાય છે.

તુવેરની દાળ તુવેરની દાળમાં સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવાથી એ વાયડી પડતી નથી. તુવેરની દાળ ત્રીદોષહર હોવાથી એ સૌને અનુકુળ પડે છે. તુવેર તુરી, રુક્ષ, મધુર, શીતળ, પચવામાં હલકી, ઝાડો રોકનાર, વાયુ કરનાર તેમજ પીત્ત, કફ અને લોહીના બગાડને મટાડનાર છે.

ત્રીકટુ સુંઠ, લીંડીપીપર અને કાળા મરીના વજનાનુસાર સમાન ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને ત્રીકટુ કહે છે. આ ત્રીકટુ અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, દમ, ઉધરસ, ચામડીના વીવીધ રોગો, ગોળો-ગેસ, પ્રમેહ, કફપ્રકોપ, સ્થુળતા-મેદ, હાથીપગુ અને પીનસ-

સળેખમ મટાડે છે. અડધીથી એક ચમચી ત્રીકટુ(સમાન ભાગે સુંઠ, મરી પીપરનું ચુર્ણ) સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. પીત્તપ્રકૃતી કે પીત્તના રોગોમાં ન લેવું. અડધી ચમચી જેટલું ત્રીકટુ ચુર્ણ દહીં અને ગોળ સાથે ખાવાથી લાંબા સમયની જુની શરદી અને સળેખમ મટે છે. ત્રીકટુ ચુર્ણનો લેપ ઘુંટણ પર કરવાથી ઘુંટણનો વા અને સોજો મટે છે.

ત્રીફળા ગુગળ હરડે, બહેડાં, આમળાં અને લીંડીપીપર દરેક ૪૦ ગ્રામ અને શુદ્ધ કરેલો ગુગળ ૨૦૦ ગ્રામ. ગુગળ ઘીમાં મેળવી બાકીના ચારે ઔષધોનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી જરુર પુરતું પાણી મેળવી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી ભુકો કરી સહેજ ગરમ પાણી સાથે સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી ભગંદર, નાડીવ્રણ, ગૅસ, હરસ-મસા,

ફીશર વગેરે રોગો મટે છે. વજન ઘટાડવા માટે પણ ત્રીફળા ગુગળ ઉત્તમ છે. ત્રીફળા ગુગળ બજારમાં મળે છે.

ત્રીફળા ઉકાળો અવારનવાર મોઢામાં ચાંદાં પડતાં હોય, મોઢું આળું થઈ જતું હોય, મોઢામાં પાયોરીયા થયો હોય, દાંત દુખતા હોય, મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય, અવાજ બેસી જતો હોય, અવારનવાર કાકડા-ટોન્સીલ પાકી જતા હોય, સ્વરપેટી પર સોજો આવતો હોય તો એક ગ્લાસ જેટલા પાણીમાં એક ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ અને અડધી ચમચી કાથો નાખી ધીમા તાપે ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી આ ઉકાળો મોઢામાં ચારથી પાંચ મીનીટ ભરી રાખી કોગળો કરી નાખવો. સવારે, બપોરે અને રાત્રે આ રીતે કોગળા કરવાથી ઉપર્યુક્ત તકલીફો મટે છે.

માત્ર ત્રીફળાનો ઉકાળો અથવા ત્રીફળા ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી રાત્રે લેવામાં આવે તો થોડા દીવસોમાં કબજીયાત મટે છે અને પાચન સક્રીય થાય છે.

ત્રીફળા ચુર્ણ હરડે, આમળાં અને બહેડાના સમભાગે બનાવેલા ચુર્ણને ત્રીફળા ચુર્ણ કહે છે. ત્રીફળા ચુર્ણ કફ અને પીત્ત હણે છે. પ્રમેહ તથા કોઢ મટાડનાર, મળને સરકાવનાર, નેત્રને હીતકારી, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, અરુચી દુર કરનાર તથા વીષમજ્વરનો નાશ કરનાર છે. ત્રીફળાથી સીદ્ધ કરેલું ઘી સવાર-સાંજ બબ્બે ચમચી લેવાથી રતાંધળાપણું દુર થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે. આંખની આસપાસ ખંજવાળ, ઝાંખપ, આંજણી,

આંખોની બળતરા-ગરમી તથા કબજીયાત દુર થાય છે.

ત્રીફળાદી ચુર્ણ હરડે, બહેડા, આમળા, તજ, જેઠીમધ અને ધાવડીનાં ફુલ સરખા વજને લઈ, ભેગાં ખાંડી બનાવેલા ચુર્ણને ત્રીફળાદી ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું (આશરે ત્રણથી ચાર ગ્રામ) એટલા જ ઘી અને મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી સર્વ પ્રકારના આંખના રોગો, ગળા ઉપરના ઉર્ધ્વ જંતુના રોગો, મોઢાની કરચલીઓ, પળીયા, હરસ-મસા, ફીશર, ભગંદર, કોઢ, ત્વચા રોગો, ઉંદરી, ગેસ, કબજીયાત, આફરો, હેડકી, કીલાસ-કુષ્ઠ, હલીમક, લોહીબગાડ અને પ્રમેહ વગેરે મટે છે. અવારનવાર ઉલટી-ઉબકા થતા હોય તો કઠ એટલે કે ઉપલેટનું ચુર્ણ વાલના એકથી બે દાણા જેટલું મધ કે

ઘી સાથે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવું. તરત જ રાહત જણાશે.

ત્રણ નીયમ (૧) આયુર્વેદના મતે બપોરે જમ્યા પછી તાજી મોળી છાશ પીવી. રોજ રાત્રે જમ્યા પછી ઉકાળીને ઠંડું કરેલું દુધ પીવું. સુર્યોદય પહેલાં પાણી પીવું. આ ત્રણનું આચરણ કરનારને મોટા ભાગના રોગ થતા નથી.

થોર સંસ્કૃતમાં થોરને સમન્તદુગ્ધા કહે છે. समन्तात दुग्धमस्थ ईति समन्तदुग्धा. જેમાં બધે જ દુધ છે તે સમન્તદુગ્ધા. થોરનો પ્રત્યેક ભાગ દુધથી ભરેલો છે. એનું દુધ તીવ્ર વીરેચક છે. આથી ચીકીત્સકની સલાહ વીના એનો ઉપયોગ કરવો નહીં. જળોદરનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે.

(૧) પગમાં ચીરા પડતા હોય તો આઠ ચમચી થોરના દુધમાં બે ચમચી તલનું તેલ અને સહેજ સીંધવ મેળવી ગરમ કરવું. થોરનું દુધ બધું જ બળી જાય અને તેલ બાકી રહે ત્યારે તેલ ગાળીને બાટલીમાં ભરી લેવું. આ તેલ પગના ચીરામાં સવાર-સાંજ લગાડવાથી થોડા દીવસમાં જ ચીરા મટી જાય છે.

(૨) ગમે તેવાં કઠણ ગડગુમડ કે ગાંઠ હોય તે ઉપર થોરનાં પાન ગરમ કરીને બાંધવાથી ગાંઠ વીખેરાઈ જાય છે કે ફુટીને મટી જાય છે.

દરોઈ (ધરો) સંસ્કૃતમાં એને દુર્વા કહે છે. લોહીવા-રતવાનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે. લીલી ધરો- દૂર્વા ઠંડી, કડવી, મધુર તથા તુરી હોઈ કફ પિત્ત, લોહીનો બગાડ કે પિત્તરક્તરોગ, રતવા, તરસ, દાહ-

બળતરા, તથા ચામડીના રોગોને મટાડે છે. ગર્ભાશયની વીકૃતીને લીધે ગર્ભ રહેતો ન હોય, ગર્ભ સુકાઈ જતો હોય, બાળકો જીવતાં ન હોય તો તાજી લીલી ધરોને ચટણીની જેમ વાટી-લસોટી રસ કાઢવો. ત્રણથી ચાર ચમચી ધરોનો તાજો રસ સવાર-સાંજ ત્રણ-ચાર માસ પીવાથી ગર્ભાધાન થઈ તંદુરસ્ત બાળક જન્મે છે. દુર્વા અત્યંત શીતળ છે. કુદરતી ઉપચારમાં કહેવાયું છે કે દરોઈના કુમળા વેલા માત્ર ખાઈને રહેવાથી કોઈ પણ રોગ સારો થાય છે.

(૧) ધરોના તાજા રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી નાકમાંથી થતો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૨) ધરોનાં મૂળનો તાજો રસ મધ સાથે ચાટવાથી ઉગ્ર હેડકી શાંત થાય છે.

(૩) ધોળી- સફેદ ધરોના રસમાં ચોખા લસોટી- વાટી તેનો લેપ કરવાથી જૂનું- નવું ખરજવું મટી જાય છે.

(૪) કુમળી લીલી ધરોનો તાજો રસ પીવાથી કોઈ પણ રોગમાં ફાયદો થાય છે. માત્ર ધરોના રસ પર રહેવાથી જલદી રાહત થાય છે.

દહીં એક વાસણમાં દુધ લઈ જરુરી પ્રમાણમાં દહીં નાખી, બરાબર એકરસ કરી પ્રેશરકુકરમાં ત્રણેક સીટી વાગે ત્યાં સુધી ગરમ કરવાથી મોળું દહીં તરત જ તૈયાર થાય છે.

(૧) મગની દાળ, આમળાં, મધ તથા સપ્રમાણ ઘી, સાકર પૈકી કોઈની સાથે જો દહીં ખાવામાં આવે તો દહીં ખાવાથી નુકસાન થતું નથી.

(૨) મોળા તાજા દહીંમાં રહેલા બેક્ટેરીયા આંતરડામાં જામી ગયેલાં વીષાક્ત કીટાણુઓ તથા મળને બહાર ફેંકવાનું કામ કરે છે.

(૩) આહાર સાથે દહીં લેવાથી આહારનું પાચન ઝડપભેર થાય છે. પાચનાંગોની શુષ્કતા તથા ગરમી દુર થાય છે તેમ જ અનીદ્રા મટે છે.

(૪) દહીં ખાવાથી દવા દ્વારા વધુ પડતી એન્ટીબાયોટીકની થયેલી અસર જલદીથી નાબુદ થાય છે. . ઘોળવું દહીંમાં પાણી મેળવ્યા વગર મલાઈ સહીત વલોવવાથી જે દ્રવ તૈયાર થાય તેને 'ઘોળવું' કહેવાય છે. એના ગુણો પાકી કેરીના ગુણો જેવા જ હોય છે. પાચનતંત્રની વીકૃતીઓમાં તે ખુબ હીતાવહ છે. મથીત દહીંની ઉપરની મલાઈને કાઢી નાખીને તેને પાણી મેળવ્યા વગર વલોવવાથી જે દ્રવ તૈયાર

થાય તેને 'મથીત' કહેવામાં આવે છે. મથીત પચવામાં ખુબ જ હલકું, ગ્રાહી એટલે કે મળને રોકનાર, સ્વાદમાં ખાટું, થોડું તીખું, પચી ગયા પછી મધુર છે. જેમને ભુખ ન લાગતી હોય તેમનો જઠરાગ્ની પ્રજ્વલીત થવાથી ભુખ સારી લાગે છે. પોષક, ઉષ્ણ તથા વાયુનો નાશ કરનાર તથા મરડો, સંગ્રહણી, આંતરડાના ચાંદા-કોલાયટીસ, કોલેરા, કબજીયાત વગેરેમાં ખુબ જ ઉત્તમ છે.

દાડમ દાડમ ઉલટી, વાયુ, મુત્રદોષ અને તૃષાનો નાશ કરનાર તથા રુચીકર છે. તે આમપાચક, રક્તસ્તંભક અને શક્તીવર્ધક છે. દાડમ ભુખ લગાડે છે અને આહારનું પાચન પણ કરે છે. વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. તૃષા, દાહ-બળતરા, તથા હૃદય, કંઠ અને મુખના રોગોનો નાશ કરે છે. એ

વીર્ય અને બુદ્ધી વધારનાર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, તૃપ્તીકારક, પરમ રુચીકર, શ્રમહર, શીતળ અને બળ વધારનાર છે. દાડમનો રસ મધુર, ખાટો અને તુરો હોય છે. તે ઝાડાને બાંધનાર હોવાથી ઝાડા થયા હોય તો દાડમનો રસ પીવાથી મટે છે. મધુર દાડમ પીત્તનો નાશ કરે છે, જ્યારે ખાટું પીત્તકારક છે અને કફ તથા વાયુનો નાશ કરે છે. જે દાડમ ખાટું, તુરું અને મધુર હોય તે વાયુનાશક, મળ સુકવનાર અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર હોય છે. વળી તે સ્નીગ્ધ તથા ઉષ્ણ હોઈ હૃદયને હીતકારી અને પીત્ત તથા કફમાં વીરુદ્ધ નથી. જે દાડમ માત્ર ખાટું હોય તે રુક્ષ હોઈ પીત્ત અને વાયુને કોપાવે છે. દાડમ મળને રોકે છે. એ શીતળ છે, આથી ગરમી અને પીત્તના રોગોમાં ઉપયોગી છે. દાડમના મુળની છાલ, આખા

ફળ, ફળની છાલ, એનાં ફુલ, પાન બધું જ દવાના કામમાં આવે છે. મધુર દાડમ ઉત્તમ પીત્તશામક છે. પીત્તની ઉલટી થતી હોય, ખાટા, કડવા ઓડકાર આવતા હોય તો સાકર નાખેલો દાડમનો રસ પીવાથી મટે છે. હૃદય માટે જે ઉત્તમ દસ ફળો કહ્યાં છે તેમાં દાડમ સર્વોત્તમ છે. દાડમ લોહી વધારનાર અને એને શુદ્ધ કરનાર છે. વળી એ રોગપ્રતીકારક શક્તી વધારનારું હોવાથી લાંબા વખતની બીમારીમાં ખુબ હીતકર છે. છાતીમાં દુ:ખતું હોય તો રોજ દાડમનો રસ પીવો.

(૧) દાડમનો રસ ઉલટી મટાડે છે.

(૨) ઝાડા રોકવા માટે ઈંદ્રજવ અને દાડમની છાલનો પાઉડર પાણી સાથે લેવો.

(૩) નાના બાળકને ૧/૨ વાલ છાલ, ૧ રતી જાયફળ અને થોડું કેસર મેળવી થોડા દીવસ આપવાથી ઝાડા મટી જશે અને ભુખ લાગશે.

(૪) પાકા મોટા દાડમ પર ચીકણી માટીનો બે આંગળ જેટલો જાડો થર કરી અગ્નીમાં શેકવું. માટી લાલચોળ થઈ જાય ત્યારે તેને ઉતારી, માટી દુર કરી દાડમનો રસ કાઢવો. આ રસ પચવામાં ખુબ જ સુપાચ્ય, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર અને અતીસારના પાતળા ઝાડાને રોકે છે. દાડમનો મધુર રસ બળપ્રદ, ત્રણે દોષોને દુર કરનાર, શુક્રવર્ધક, મેધાપ્રદ અને હૃદય માટે હીતકર છે.

(૫) જેમને રોજ પાતળા ઝાડા થતા હોય તેમણે ફળની છાલનો ભુકો પાણી સાથે લેવો.

(૬) દાડમની છાલ મોંમાં રાખવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. ઉધરસમાં પણ છાલ મોંમાં રાખી શકાય.

(૭) દાડમના રસમાં મરી અને સીંધવ નાખી પીવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, અને ભુખ ઉઘડે છે.

(૮) દાડમના રસમાં સાકર કે ગ્લુકોઝ નાખી પીવાથી પીત્તનું શમન થાય છે.

(૯) તાવમાં મોં બગડી જાય તો દાડમના દાણા ખાવા કે તેનો રસ કાઢી પીવો.

(૧૦) દાડમ પીત્તનું શમન કરે છે; હૃદયનું રક્ષણ કરે છે. છાતીમાં દુ:ખતું હોય તો રોજ સાકર નાખી દાડમનો રસ પીવો. કફમાં પણ દાડમનો રસ ગુણકારી છે.

(૧૧) નાકમાંથી લોહી પડતું હોય તો દાડમના રસનો છુટથી ઉપયોગ કરવો.

(૧૨) ૧ તોલો દાડમની છાલ અને ૧ તોલો કડાની છાલનો ઉકાળો કરી પીવાથી મસામાં કે ઝાડામાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે.

(૧૩) છાલ સહીત કાઢેલો દાડમનો રસ ઉત્તમ એન્ટી ઑક્સીડંટ છે. આથી એ ઑક્સીડેશનની અસર ઓછી કરે છે, કૉલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે અને ધમનીઓને બરડ થતી અટકાવે છે. દરરોજ ૫૦-૮૦ મી.લી. રસ લેવો જોઈએ.

(૧૪) દાડમની છાલ ૨૦ ગ્રામ અને અતીવીષ પાંચ ગ્રામનો અધકચરો ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી પાતળા ઝાડા, નવો મરડો અને આમ-ચીકાશયુક્ત ઝાડા મટે છે. આ ઉપચારથી આંતરડાંને નવું બળ મળે છે.

(૧૫) એક કપ દાડમના રસમાં એક ચમચી જીરાનું ચુર્ણ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ગમે તેવો આમાતીસાર મટી જાય છે.

(૧૬) દાડમની છાલનું ચુર્ણ એક ચમચી જેટલું દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી ઝાડા મટે છે. બાળકને પાથી અડધી ચમચી આપવું.

(૧૭) ગરમીના દીવસોમાં નસકોરી ફુટતી હોય, માસીક વધારે આવતું હોય, હરસમાં લોહી પડતું હોય તો સાકર નાખી દાડમનો રસ પીવાથી લાભ થાય છે.

(૧૮) દાડમની છાલનું પા (૧/૪) ચમચી ચુર્ણ બાળકને અને વયસ્કને એક ચમચી ચુર્ણ આપવાથી ઝાડા મટે છે.

(૧૯) દાડમની છાલનું ચુર્ણ મધ સાથે આપવાથી બાળકની ઉધરસ મટે છે.

(૨૦) દાડમની છાલ છાસમાં લસોટી પેસ્ટ બનાવી એક ચમચી જેટલી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી જુનો મરડો અને સંગ્રહણી મટે છે.

(૨૧) દાડમડીના મુળની છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ ત્રણ-ચાર દીવસ લેવાથી પેટના કૃમીઓ નીકળી જાય છે.

(૨૨) લીલા દાડમના અડધા કપ રસમાં એક એક ચપટી જાયફળ, લવીંગ અને સુંઠ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી જુની સંગ્રહણી અને જુનો મરડો મટે છે.

(૨૩) દાડમની છાલ અને ઈંદ્રીયજવના ભુકાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

દારુ શરાબમાં રહેલું ભારોભાર અગ્નીતત્ત્વ શરીરની સપ્ત ધાતુઓને બાળી નાખે છે. આ જ તેની સૌથી મોટી ખરાબ અસર છે.

દીવેલ દશમુળ કે સુંઠના ઉકાળામાં દીવેલ મેળવીને પીવાથી પેટ, મુત્રાશય અને કમરની વેદના મટે છે. બે ચમચી દશમુળનો ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ જેટલું પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળીને એક ચમચી દીવેલ મેળવી પી જવું. દુખાવો વધારે હોય તો સવાર-સાંજ બે વખત પીવું.

દુધ - ગાયનું જીર્ણજ્વર, માનસીક રોગ, બેહોશી, ભ્રમ, સંગ્રહણી, પાંડુરોગ, દાહ, તૃષા, હૃદયરોગ, શુળ, વાયુરોગ, રક્તપીત્ત, યોનીરોગ વગેરેમાં ગાયનું દુધ શ્રેષ્ઠ છે. દરરોજ ગાયનું દુધ લેવાથી તમામ પ્રકારના રોગ અને વૃદ્ધાવસ્થા નષ્ટ થાય છે. એનાથી

શરીરમાં તત્કાળ વીર્ય પેદા થાય છે. એલોપથીની દવાઓ, રાસાયણીક ખાતરો, પ્રદુષણ વગેરેને કારણે શરીરમાં જે વીષ એકત્રીત થાય છે તેનો નાશ કરવાની શક્તી ગાયના દુધમાં છે. ગાયનાં દુધ-ઘી અણુવીકીરણોનાં પ્રતીરોધક છે. મગજ અને બુદ્ધીના વીકાસમાં સહાયક છે. એમાં રાસાયણીક તત્ત્વ નહીંવત હોવાથી વધુ પ્રમાણમાં પીવાથી કોઈ આડઅસર કે નુકસાન થતું નથી. ગાયના દુધમાંથી મળતા પ્રોટીનને લીધે શરીરના કોષો કેન્સરથી ગ્રસ્ત થતા બચી જાય છે. આ દુધથી કૉલેસ્ટરોલ વધતું નથી. બલ્કે હૃદય અને ધમનીઓના સંકોચનું નીવારણ થાય છે. દુધમાં એનાથી અડધું પાણી નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળીને પીવાથી કાચા દુધ કરતાં પચવામાં વધુ હલકું થાય છે. ગાયના

દુધમાં એજ ગાયનું ઘી મેળવી પીવાથી અને ગાયના ઘીમાંથી બનેલા શીરાના સહન કરી શકાય એટલા ગરમ ગરમ ચાબકા જીભ પર મારવાથી કૅન્સર મટે છે એવું સાભળ્યું છે. ગાયનું દુધ સ્વાદીષ્ટ, સ્નીગ્ધ, મુલાયમ, મધુર, શીતલ, રુચીકર, બુદ્ધીવર્ધક, બળવર્ધક, સ્મૃતીવર્ધક, જીવનદાયક, રક્તવર્ધક, વાજીકારક, આયુષ્યવર્ધક, અને સર્વ રોગોને હરનાર છે. નીયમીત દુધ લેવાથી શરીરને કેલ્શીયમ અને પ્રોટીન બંને મળે છે. દુધ હ્દયને મજબુત કરે છે.

એક નવા અભ્યાસમાં એવો દાવો કરવામાં આવ્યો છે કે સ્ટ્રોક અને હ્દયરોગના હુમલા સહીત અનેક ગંભીર બીમારીઓનો સામનો દરરોજનું એક ગ્લાસ દુધ પીને કરી શકાય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સંશોધકોના એક દળે શોધી કાઢયું છે કે ઓછી ચરબીવાળા દુધ

અથવા દુધની પેદાશોનું સેવન રોજ કરવાથી, હ્રદયરોગ સાથે જોડાયેલ, તેમજ મુત્રપીંડનું ખરાબ થવું કે તેની સાથે જોડાયેલ બીમારી વગેરેનું જોખમ ૩૭ ટકા જેટલું ઘટી જાય છે. જયારે દરરોજ નીયમીત દુધ નહીં પીનાર પર તે જોખમ યથાવત્ એટલે કે ૩૭ ટકા વધુ રહે છે. સંશોધકોના મતે અધ્યયનથી એ સંકેત મળે છે કે દુધમાં પ્રોટીન, વીટામીન ડી, મેગ્નેશીયમ અને કેલ્શીયમનું સ્વાસ્થ્ય લાભમાં મહત્ત્વનું યોગદાન છે.

દુધના પાચન માટે સવારે એક પાકા લીંબુનો રસ પાણી સાથે પીવાથી દુધ ન પચતું હોય અને દુધ પીવાથી પેટમાં ગડગડાટ થતો હોય તો તે મટે છે.

દુધી દુધી ઠંડી, પૌષ્ટીક, ધાતુવર્ધક, બળવર્ધક, વૃષ્ય, ગરમીને કારણે વજન ઘટતું હોય તો વજન

વધારનારી અને ગર્ભને પોષણ આપનારી છે. દુધી ગરમીવાળાને, ગરમીના રોગવાળાને અને ગરમ ઋતુમાં વધુ માફક આવે છે. દુધીનું તેલ પણ ગરમ પ્રકૃતીવાળા માટે ઉપયોગી છે. દુધીના તેલની માલીશથી બુદ્ધી વધે છે. વળી દુધી મધુર, સ્નીગ્ધ, ધાતુપુષ્ટદાયી, પાચનમાં હલકી (પરંતુ વધુ ખાવાથી ભારે), હૃદય માટે હીતકારી, રુચી તથા મુત્ર ઉત્પન્ન કરનારી, ગ્રાહી(ઝાડો બાંધનાર), બેચેની, પીત્ત(ગરમી), વીષ, શ્રમ, તાવ તથા દાહનો નાશ કરનારી, બુદ્ધીવર્ધક, ઉંઘ લાવનારી, તરસ દુર કરનાર, રક્તસ્રાવ અટકાવનાર, વાતપીત્તનાશક તથા કફવર્ધક છે. બંગાળમાં દુધીના પાનની ભાજી પણ બનાવવામાં આવે છે. દુધીનાં બીજ મુત્રલ છે. આથી તે સોજા ઉતારે છે

(૧) શરીરમાં દાહ-બળતરા થતી હોય, રક્તવીકાર, ગુમડાં, શીળસ, ગરમી વધી હોય તથા નાક કે ગળામાંથી લોહી પડતું હોય તો દુધીના રસમાં મધ, સાકર કે ઘી નાખી પીવાથી મટે છે.

(૨) ખુબ તાવ હોય અને મગજે ગરમી ચડી ગઈ હોય તો દુધી છીણી અથવા બે ફાડીયાં કરી માથે કે કપાળે બાંધવાથી ઠંડક થઈ રાહત થાય છે.

(૩) દુધીના નાના ટુકડા કરી તેમાં આમલી અને સાકર નાખી ધીમા તાપે પાણીમાં ઉકાળી કપડા વડે ગાળીને પીવાથી મગજની ગરમી, માથાનો દુખાવો તેમ જ ગાંડપણમાં લાભ થાય છે.

(૪) ઘી અને જીરુ વડે બનાવેલું દુધીનું શાક ખાવાથી અને દુધીના પાનનો રસ હરસ પર ચોપડવાથી હરસ મટે છે.

(૫) દાઝી જવાથી થયેલા વ્રણ પર દુધીના ગર્ભની લુગદી લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ દુધીના બીના ચુર્ણને સાકર સાથે વાટી સવારે નરણા કોઠે ખાઈ બે કલાક પછી બે ચમચી દીવેલ પીવાથી પેટમાંના ચપટા કૃમી નીકળી જાય છે.

(૭) ૧૦ થી ૨૦ ગ્રામ દુધીનાં બીના ચુર્ણમાં સાકર અથવા મધ મેળવી દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજે લેવાથી પેશાબનાં દર્દો મટે છે.

(૮) મધમાખી, કાનખજુરો જેવાં ઝેરી જંતુના ડંખ પર દુધીના ડીંટાને પાણી સાથે ઘસી લેપ કરવાથી ડંખના વીષનો નાશ થાય છે.

(૯) ગરમીમાં દુધીના રસમાં સાકર નાખી શરબત બનાવી પીવાથી રાહત થાય છે.

(૧૦) દુધી નાખી પકાવેલું તેલ માથામાં નાખવાથી મગજને ઠંડક મળે છે.

(૧૧) એક ચમચી દુધીનાં બીજ પાણી સાથે સવાર-સાંજ ફાકી જવાથી મુત્રપ્રવૃત્તી વધી સોજા ઉતરે છે. (દુધીનાં બીજની અવેજીમાં સક્કરટેટી, કાકડી કે તડબુચનાં બીજ પણ ચાલી શકે.)

(૧૨) દુધીનો મુરબ્બો મગજને ઠંડક આપે છે.

(૧૩) દુધીનો હલવો ધાતુ પુષ્ટીકર છે.

(૧૪) દુધીનાં બીજનું તેલ માથાના દર્દોમાં સારું પરીણામ આપે છે. વાળ ખરતા હોય તો દુધીનાં બીજથી પકવેલું તેલ વાપરવાથી વાળ ખરતા તથા સફેદ થતા અટકે છે.

દ્રાક્ષ દ્રાક્ષ તરસ, બળતરા, તાવ, દમ, રક્તપીત્ત, છાતીમાં વ્રણ-ચાંદું, ક્ષય, વાયુ, પીત્તના રોગ, મોં

કડવું થવું, મોં સુકાવું, ઉધરસ વગેરે મટાડે છે. એ શરીરને પુષ્ટ કરે છે તથા કામશક્તી વધારે છે. એ શીતળ અને સ્નીગ્ધ છે. લીલા રંગ કરતાં કાળી કે જાંબલી દ્રાક્ષમાં શરીરને લાભકારક તત્ત્વો વધુ હોય છે. દ્રાક્ષમાં વીટામીન એ, બી, સી અને થોડા પ્રમાણમાં લોહ હોય છે. એમાં રહેલું રેઝર્વોટેલ નામનું તત્ત્વ ફ્રી રેડીકલ્સનો નાશ કરે છે. દ્રાક્ષમાં સાકર હોવા છતાં એનાથી ડાયાબીટીસ વધતો નથી. ડાયાબીટીસવાળા દર્દી પણ રોજની ૧૦૦ ગ્રામ જેટલી દ્રાક્ષ ખાઈ શકે. રોજ દ્રાક્ષ ખાવાથી લોહીનું પરીભ્રમણ વધે છે, રીઝર્વોટેલને કારણે અકાળે આવતું વૃદ્ધત્વ અટકી જાય છે. લોહીની નળીઓ તુટતી નથી. રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે. એલર્જીમાં રાહત મળે છે. એમાં રહેલું પોટેસીયમ લોહીનું

દબાણ તથા કૉલેસ્ટરોલ ઘટાડે છે. લોહી શુદ્ધ થાય છે, ઝાડા મટે છે, શરીરમાં બળ, તાજગી વધે છે. કબજીયાત અને હરસમાં ફાયદો થાય છે. દરરોજ એક ચમચી દ્રાક્ષનાં બીનો પાઉડર લેવાથી સોજા, ઘા, ઘસરકો મટે છે અને આંખના નંબર ઘટે છે.

દ્રાક્ષાદી ક્વાથ દ્રાક્ષ, હરડે, કડુ, નાગરમોથ, ગરમાળાનો ગોળ અને પીત્તપાપડો સો-સો ગ્રામ લઈ ખુબ ખાંડી ભુકો કરી બાટલીમાં ભરી લેવું. એક ચમચી ભુકાનો ઉકાળો સવાર, બપોર, સાંજ ૧૦થી ૧૫ દીવસ પીવાથી પીત્તજ્વર, તરસ, મુર્છા, લવારી, શોષભ્રમ, દાહ અને રક્તપીત્ત મટે છે. આ ઉકાળાથી કબજીયાત પણ મટે છે.

દ્રાક્ષાદી ચાટણ બી કાઢેલી કાળી સુકી દ્રાક્ષ ૫૦૦ ગ્રામ, સોનામુખી-મીંઢીઆવળ, હરડેની છાલ અને

સાકર ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ, જાવંત્રી ૧૦ ગ્રામ અને કેસર ૫ ગ્રામ બધાં મીશ્ર કરી લસોટી બારીક ચાટણ કરવું. આ ચાટણ અડધીથી એક ચમચી ચાટીને ઉપર પાણી પીવાથી મળ એકદમ સરળતાથી ઉતરશે. એનાથી કબજીયાત, અપચો, અમ્લપીત્ત પણ મટે છે. ૧૦૦ ગ્રામ ઠળીયા કાઢેલી કાળી સુકી દ્રાક્ષ અને એટલું જ હરડેનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ખુબ ખાંડી, લસોટી નાની સોપારી જેવડી ગોળીઓ બનાવી રોજ એકથી બે ગોળી પાણી સાથે રાત્રે લઈ ઉપર નવશેકું એક ગ્લાસ દુધ પીવાથી અમ્લપીત્ત, ગૅસ, ખાટા ઘચરકા-ઓડકાર, કબજીયાત અરુચી વગેરે મટે છે.

દ્રાક્ષાદી ચુર્ણ કાળી સુકી દ્રાક્ષ, લીંડીપીપર અને ઠળીયા કાઢેલી ખારેક સરખા ભાગે લઈ ખુબ ખાંડી બનાવેલા ચુર્ણને દ્રાક્ષાદી ચુર્ણ કહે છે. એક ચમચી

જેટલું આ ચુર્ણ ઘી અને મધ (ઘી કરતાં મધ બમણું) સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી અને જરુરી પરેજી પાળવાથી કફજ્વર, ખાંસી-ઉધરસ, તાવ અને સોજા મટે છે.

દ્રાક્ષાવલેહ ૮૦૦ ગ્રામ કાળી સુકી દ્રાક્ષ બરાબર ધોઈને દુધમાં વાટીને જાડી પેસ્ટ જેવું બનાવવું. તેમાં ૮૦૦ ગ્રામ સાકરની ચાસણી મેળવી જાયફળ, જાવંત્રી, લવીંગ, એલચી, વાંસકપુર, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર અને કમળકાકડીની મીંજ દરેકનું દસ-દસ ગ્રામ ચુર્ણ નાખી અવલેહ-ચાટણ તૈયાર કરવું. આ અવલેહ ૧ થી ૨ ચમચી સવાર સાંજ લેવાથી અમ્લપીત્ત-એસીડીટી, રક્તપીત્ત, ક્ષય, પાંડુ, કમળો, લીવરના રોગો, અરુચી, ઉબકા, અને અશક્તી મટે છે. અવલેહ લીધા પછી ભુખ લાગે

ત્યારે જ જમવું. એક ચમચી દ્રાક્ષાવલેહ સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી રક્તસ્રાવ સંબંધી વીભીન્ન રોગો, નાકનો રક્તસ્રાવ, શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતી બળતરા, અમ્લપીત્ત તથા તૃષ્ણા રોગમાં લાભ થાય છે. એનો મુખ્ય ફાયદો મળશુદ્ધી થઈ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય, ભુખ લાગે અને વજન વધે તે છે.

દ્રાક્ષાસવ ભુખ લગાડનાર, સ્ફુર્તીદાયક, શ્રમહર અને ક્ષયરોગમાં હીતકારી છે. શરીરના સુક્ષ્મ માર્ગોને ચોખ્ખા કરી ધાતુપુષ્ટીમાં સહાય કરે છે. એ ખાંસી, શ્વાસ-દમ, ઉરઃક્ષત, મંદાગ્ની અર્શ(હરસ)-મસા, ગોળો, કૃમી, કુષ્ઠ, વ્રણ, નેત્રરોગ, જીર્ણજ્વર અને અજીર્ણમાં નાનો અડધો કપ એટલે ૬-૮ ચમચી એટલા જ પાણી સાથે સવાર-સાંજ આપવામાં આવે છે. અડધો કપ દ્રાક્ષાસવ અને અડધો કપ પાણી મીશ્ર

કરી જમતાં પહેલાં બપોરે અને રાત્રે પીવાથી બળ અને શરીરની કાંતીમાં વૃદ્ધી થાય છે, વજન વધે છે, શરીરની રોગપ્રતીકારક શક્તીમાં વધારો થાય છે તેમ જ હરસ, અરુચી, મંદાગ્ની, પાંડુરોગ, હૃદયરોગ, યકૃતના રોગો, કબજીયાત વગેરેમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

દ્વીરુત્તર ચુર્ણ હીંગ-૧, ઘોડાવજ-૨, ચીત્રક મુળની છાલનું ચુર્ણ-૪, ઉપલેટ અથવા કઠ-૮, સંચળ-૧૬ અને વાવડીંગ-૩૨ના પ્રમાણમાં લઈ ચુર્ણ બનાવવું. અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પાચનતંત્રની તકલીફો જેવી કે ગૅસ, કબજીયાત, આફરો, અરુચી, મંદાગ્ની, ઓડકાર, ચુંક, આંકડી, પેટનો દુખાવો, મોળ, ઉબકા, આંતરડાના કૃમી વગેરે મટે છે.

ધતુરો ધતુરો ગરમ અને ઝેરી છે, આથી બાહ્ય ઉપચારમાં વપરાય છે.

(૧) ધતુરાનાં પાન પીસી ગરમ કરી દુ:ખાવા કે સોજા પર બાંધવાં.

(૨) તલના તેલ કે કોપરેલમાં ધતુરાનાં પાનનો ચાર ગણો રસ નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. આ રીતે પકવેલું તેલ માથામાં નાખવાથી ખોડો, જુ, લીખ, ખંજવાળ અને બીજા રોગો મટે છે.

(૩) ધતુરાને ફળ આવે ત્યારે કાપ પાડી થોડાં બી કાઢી તેમાં લવીંગ ભરી ફરી ફળ બંધ કરી દેવું. ફળ ઝાડ પર પાકીને સુકાઈ જાય ત્યારે લવીંગ કાઢી લેવાં. જ્યારે દમનો હુમલો આવે ત્યારે આ લવીંગ અગ્ની પર ફુલાવી ખાઈ જવાં. તરત જ દમનો હુમલો હળવો પડશે.

ધાણા ધાણા તુરા, સહેજ તીખા, કડવા, મધુર, પચ્યા પછી પણ મધુર, સ્વાદીષ્ટ, સુગંધીત, ઠંડા, પચવામાં હલકા, સ્નીગ્ધ, હૃદય માટે હીતકર, આંતરીક માર્ગોની શુદ્ધી કરનાર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, પાચન કરનાર, મળને બાંધનાર તથા રોકનાર, મુત્ર પ્રવૃત્તી વધારનાર, વીર્ય માટે અહીતકારી, તરસ શમાવનાર, ત્રણે દોષો શમાવનાર, આંખો માટે સારા, બળતરા, દમ, ઉધરસ, ઉલટી, ઉબકાનું શમન કરનાર છે. તાવ મટાડનાર અને ત્રીદોષનાશક છે. ધાણા અને સાકર પેટની બળતરા-એસીડીટીનું ઉત્તમ ઔષધ છે. ધાણા મુત્રપ્રવૃત્તી વધારનાર, ભુખ લગાડનાર, પાચનક્રીયા સુધારી આહારનું પાચન કરાવનાર, વાયુની ઉર્ધ્વગતી સુધારી વાયુને

સરકાવનાર, આંતરીક બળતરાને શાંત કરનાર, શીતળ હોવાથી પીત્ત અને તરસ શાંત કરનાર, ઉલટી, અતીસાર, ભારે આહાર દ્રવ્યોથી થતું આમાજીર્ણ તથા આફરા જેવી પેટની વીકૃતીઓમાં હીતાવહ છે. આ બધી તકલીફોમાં જમતી વખતે બેથી ત્રણ ચમચી કોથમીરની ચટણી ખાવી જોઈએ. અથવા સુકા ધાણાનું સાકર સાથે બનાવેલું શરબત પીવું જોઈએ.

ધાન્યકાદી ક્વાથ સંસ્કૃતમાં ધાણાને ધાન્યક કહે છે. ધાણા, વાળો, બીલી, નાગરમોથ અને સુંઠના સમાન ભાગે બનાવેલા અધકચરા ભુકામાંથી બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડું પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી જઠરાગ્ની સતેજ થાય છે. આમશુળ(જમ્યા પછી

હોજરીમાં થતો દુખાવો) મટે છે. આ ધાન્યકાદી ક્વાથ (ઉકાળો) મળને બાંધનાર, દીપન અને આહાર પચાવનાર હોવાથી મળશુદ્ધી પણ કરે છે.

ધાન્યપંચક ધાણા, સુંઠ, નાગરમોથ, સુગંધી વાળો અને બીલાનો ગર આ પાંચ ઔષધોના સમભાગે બનાવેલા ચુર્ણનો અથવા ઉકાળાનો સવાર-સાંજ નીયમીત ઉપયોગ કરવાથી આમદોષ, શુળ, કબજીયાત વગેરે મટે છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

ધાવણ વધારવા (૧) એક ગ્લાસ દુધમાં ૩ ગ્રામ સફેદ જીરાનું ચુર્ણ સાંજે સુતી વખતે દરરોજ પીવાથી અથવા ચોખાની દુધ અને સાકર નાખી બનાવેલી એક ગ્લાસ ખીરમાં ત્રણથી ચાર ગ્રામ સફેદ જીરાનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ધાવણની વૃદ્ધી થાય છે.

(૨) સ્તન ઉપર વડનું દુધ અને વડવાઈની કુણી કુંપણ પીસીને લેપ કરવાથી ધાવણ વધે છે.

(૩) ભોંયકોળાનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી દુધમાં સાકર નાખી સવારે અને રાત્રે પીવાથી ધાવણની વૃદ્ધી થાય છે.

(૪) શતાવરીનાં મુળ દુધમાં વાટી પીવાથી પણ ધાવણ વધે છે.

ધાવણ શુદ્ધી ધાવણ કફથી દુષીત થાય છે ત્યારે બાળકને ઉલટી, કરાંઝવું, લાળ પડવી વગેર તકલીફ થાય છે, અને બાળક ઉંઘણશી બની જાય છે. ત્યારે માતાએ ગળો, હરડે, આમળાં, બહેડાં અને સુંઠનું સરખા ભાગે ચુર્ણ બનાવી એક ચમચી ચુર્ણ અડધા ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પીવું. સવાર-સાંજ આ ઉકાળો

તાજેતાજો બનાવીને એકાદ મહીનો પીવાથી ધાવણની શુદ્ધી થશે. ધાવણની શુદ્ધી થતાં બાળકની ઉપર્યુક્ત તકલીફો શાંત થશે.

નગોડ નગોડ બે જાતની થાય છે, ધોળાં ફુલવાળી અને કાળાં ફુલવાળી. બંને જાતની નગોડ બુદ્ધી તથા સ્મૃતી વધારનાર, કડવી, તુરી, તીખી, હલકી તેમજ વાળ અને આંખ માટે હીતકર છે. તે શુળ, સોજા, આમવાત, કૃમી, કોઢ, અરુચી, કફ અને તાવને મટાડે છે. મુખ્યત્વે એમાં વાતનાશક ગુણ હોવાથી સાંધાના વામાં ખુબ ઉપયોગી છે. નગોડનાં તાજાં મુળ અને લીલાં પાનનો રસ કાઢી તેમાં ચોથા ભાગે તલનું તેલ મેળવી પકાવવું. જ્યારે ફક્ત તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. સવાર-સાંજ નીયમીત આ

તેલથી માલીશ કરતા રહેવાથી કંપવા, સાંધાના વાની પીડા અને વાયુથી થતા દુખાવામાં રાહત થાય છે.

(૧) ગમે તેવું ભરનીંગળ ગુમડું થયું હોય તેના પર નગોડનાં પાન વાટીને લગાડવામાં આવે તો પાકીને ફુટી જાય છે.

(૨) નગોડના તેલ(નીર્ગુંડી તેલ)ની માલીશ કરવાથી સાયટીકા, કમરનો દુખાવો, સ્નાયુનો દુખાવો વગેરે મટે છે. સુવાવડી સ્ત્રીના તાવમાં મોટા ભાગે ગર્ભાશયનો સોજો હોય છે. નગોડના પાનનો સ્વરસ અથવા પાનનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી સોજો ઉતરી જાય છે અને તાવ મટે છે.

(૩) સંધીવામાં નગોડનો ઉકાળો લાભ કરે છે.

(૪) નગોડ ઉત્તમ વ્રણશોધક, વ્રણરોપક, મુત્રજનન, આર્તવજનન કૃમીઘ્ન અને વેદનાહર છે.

(૫) કોઈ પણ દુખાવામાં આ તેલની હળવા હાથે માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે. સાયટીકા-રાંઝણનું તે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે.

(૬) શરદી હોય અને નાક બંધ થઈ જતું હોય તો નીર્ગુંડી તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં નાકમાં નાખવાથી તરત જ ફાયદો થાય છે.

(૭) કાનમાં પાક થઈ દુખાવો થતો હોય, પરું નીકળતું હોય તો કાનમાં આ તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં મુકવાથી દુખાવો તથા પાક મટે છે.

નગોડનું તેલ નગોડનાં તાજાં લીલાં પાન અને ફુલને કુટી કાઢેલા ૫૦૦ મી.લી. રસમાં ૧૨૫ મી.લી. તલનું તેલ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળીને તેલ સીદ્ધ કરવું. નગોડનું આ તેલ બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે, જેને નીર્ગુંડી તેલ કહે છે. લગભગ બધી જ ફાર્મસી એ

બનાવે છે. કોઈ પણ પ્રકારના દુ:ખાવા પર એને સહેજ ગરમ કરીને હળવા હાથે માલીશ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧) જુની શરદીમાં નગોડના તેલનાં નાકમાં ચારથી છ ટીપાં પાડવાથી લાભ થાય છે. એમાં પણ જેમાં કફ દુર્ગંધયુક્ત હોય અને વીકૃત આવતો હોય તેમાં ન ધારેલું સફળ પરીણામ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨) બે ચમચી નગોડનું તેલ દુધમાં મીશ્ર કરી પીવાથી ગૅસને લીધે પેટમાં થતી પીડા મટે છે.

નસોતર એ આયુર્વેદનું એક ઉત્તમ વીરેચક ઔષધ છે. કેમ કે એની કોઈ આડઅસર નથી. આથી કબજીયાતમાં એ નીર્ભયપણે લઈ શકાય. વળી નસોતર કફ-પીત્તના રોગો પણ મટાડે છે. તાવ, રક્તપીત્ત, હરસ, વીસર્પ - ગુમડાં, કમળો, ઉદર

રોગો, ગેસ, ગોળો, કબજીયાત અને અપચામાં ઉપયોગી છે. તાવમાં પા(૧/૪) ચમચી નસોતરનું ચુર્ણ દ્રાક્ષના રસ સાથે લેવું. રક્તપીત્તમાં સાકર અને મધ સાથે, હરસમાં ત્રીફળાના ઉકાળા સાથે કમળામાં સાકર સાથે અને કબજીયાતમાં નવશેકા પાણી સાથે લેવું.

નાગકેસર નાગકેસરનાં વૃક્ષોનો દેખાવ સુંદર હોય છે. એનાં વૃક્ષો આસામ, હીમાલય, બંગાળ, નેપાળ તથા બ્રહ્મદેશમાં થાય છે. એના પાંચ પાંખડીવાળાં સફેદ ફુલોની વચ્ચે સોનેરી રંગનાં પુંકેસરોનો ગુચ્છો હોય છે. આ પુંકેસર એ જ સાચું નાગકેસર. એ બજારમાં મળે છે.

(૧) અડધીથી એક ચમચી નાગકેસરનું ચુર્ણ એટલી જ ખડી સાકર, માખણ અને કાળા તલ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૨) સાકર સાથે નાગકેસર લાંબો સમય લેવાથી ગર્ભાશય અને યોનીના વીકારો, શ્વેતપ્રદર, બળતરા, ખંજવાળ, મૈથુન સમયનો દુઃખાવો, વાસ આવવી, સોજો વગેરે મટે છે. આ ઉપાયથી આંતરીક શીતળતા થવાથી ગર્ભસ્થાપન પણ થાય છે.

(૩) મરડો, આંતરડામાં સોજો કે ચાંદાં(અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ), મંદ જઠરાગ્ની કે આમ હોય તો પા(૧/૪) ચમચી જેટલું સાચું શુદ્ધ નાગકેસર(મોંઘું નથી) અને ઈન્દ્રીયજવનાં બીજ સવાર-સાંજ જમ્યા પછી નવશેકા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી મટે છે.

(૪) લોહીવા વારંવાર થતો હોય, માસીકસ્રાવ ખુબ જ અને અનીયમીત થતો હોય, અવારનવાર કસુવાવડો થતી હોય, તો રોજ નાગકેસર લેવું જોઈએ. જેથી ગર્ભાશયના દોષ મટે અને ગર્ભાશય ગર્ભને ટકાવી રાખવા માટે યોગ્ય બને.

(૫) હાથ-પગની, માથાની, તાળવાની, આંખોની, મુત્રમાર્ગની, યોનીની બળતરા, શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી થતો રક્તસ્રાવ, શરીરની ખોટી આંતરીક ગરમીમાં રોજ સવાર-સાંજ પાથી અડધી ચમચી નાગકેસર, એક ચમચી માખણ અને એક ચમચી ખડી સાકરનો પાઉડર મીશ્ર કરી ચાટી જવું.

(૬) અડધી ચમચી નાગકેસર તાજી મોળી છાશમાં ખુબ લસોટી ચાટી જવાથી એકથી બે માસમાં ગર્ભાધાન થાય છે.

નાગર ફાંટ સુંઠનું એક નામ 'નાગર' પણ છે. એક ગ્લાસ જેટલા એકદમ ઉકળતા પાણીમાં એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ નાખી તરત જ તપેલી ઉતારીને ઢાંકી દેવું. જ્યારે આ પાણી ઠરી જાય ત્યારે ગાળી લેવું. આને આયુર્વેદમાં 'નાગર ફાંટ' કહે છે. ફાંટ અડધાથી એક કપ જેટલો સવાર-સાંજ તાજો બનાવી ઠંડો પાડીને પીવાથી જમ્યા પછી થતો પેટનો દુખાવો, સહેજ પણ ભુખ ન લાગવી, પેટ ફુલી જવું, ગેસ થવો, જમ્યા પછી-ખાધેલા આહારના ઉછાળા આવ્યા કરતા હોય, વારંવાર ઓડકાર આવવા, શરદી, કફના રોગો, અપચો અને આમવાતમાં ફાયદો કરે છે. પ્રસુતી પછી આ ફાંટ થોડા દીવસ પીવાથી ગર્ભાશયમાં રહેલા દોષો કે બગાડ બહાર નીકળી જાય છે.

નાગલા-દુધેલી એના નાના નાના છોડ ચોમાસામાં બધે ઉગી નીકળે છે. બારે માસ પણ આ છોડ મળી શકે છે. આખો છોડ રતાશ પડતો એક ફુટ જેટલો ઉંચો થાય છે. પાન લાંબાં લંબગોળ, ટેરવે અણીવાળાં, ભાલાકાર, ઉપલી સપાટીનો રંગ લીલો અને નીચેની સપાટી લાલાશ પડતી હોય છે. છોડ તોડવાથી અંદરથી દુધ નીકળે છે, જે એક સારું ઔષધ છે.

(૧) નાગલા-દુધેલી દમમાં ઉપયોગી ઔષધ છે. કેટલાક કેસમાં તો ચમત્કાર જેવો ગુણ જોવા મળે છે. એનાં પાંચથી સાત પાન કે છોડનો એટલો ભાગ લઈ રસ કાઢી સહેજ મધ સાથે મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી શ્વાસનળી ખુલે છે અને કફ છુટો પડે છે. કફ ન છુટવાના કારણે દમના દર્દીનું કષ્ટ વધે છે. આ

દવાથી કફ છુટો પડતો હોવાથી દમમાં રાહત જણાય છે.

(૨) નાગલા-દુધેલીનો રસ એટલે કે દુધ ચોપડવાથી દાદર મટે છે. (આ છોડ અમારા ખેતરમાં નીંદાણ તરીકે મેં જોયો છે, પણ તે સમયે મને એના વૈદકીય ઉપયોગની માહીતી ન હતી.)

નાગરવેલનાં પાન નાગરવેલનું પાન તીખું, કડવું, તુરું, તીક્ષ્ણ, ગરમ, રુચી ઉપજાવનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પીત્ત કરનાર, બળ આપનાર, કફનાશક, મોંની દુર્ગંધ દુર કરનાર તથા થાક દુર કરે છે. એમાં એક જાતનું સુગંધીત તૈલી દ્રવ્ય રહેલું છે, જે મોંને ચોખ્ખું કરે છે, દાંતમાં સડો થતો અટકાવે છે અને ખોરાકના પાચન માટે જરુરી પાચક રસોનો સ્રાવ કરે છે. નાગરવેલના પાનમાં અડધી ચમચી મધ અને

હળદર અને આદુનો એક એક ટુકડો મુકી ખુબ ચાવીને દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ખાવાથી શરદી, સળેખમ, ઉધરસ જેવા કફના રોગો મટે છે.

નાગરાદી ક્વાથ નાગર એટલે સુંઠ, ધાણા, નાગરમોથ, બીલું, ઈન્દ્રજવ, વાળો અને અતીવીષની કળી દરેક ૫૦-૫૦ ગ્રામને ભેગાં ખાંડી બનાવેલા અધકચરા ભુકામાંથી બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધું બાકી રહે ત્યારે ગાળીને સહેજ ગરમ ગરમ સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી રક્તમીશ્રીત અને દુખાવાવાળા તીવ્ર ઝાડા મટે છે. આ ઉકાળો જુના કે નવા મરડાનું અકસીર ઔષધ છે.

નારંગી નારંગી હૃદયને બળ આપનાર, પચવામાં હલકી, અગ્ની પ્રદીપક, બળપ્રદ, ભોજન પચાવનાર,

બળતરા દુર કરનાર, શ્રમહર, વાયુનાશક, રુચીપ્રદ, પૌષ્ટીક તેમજ ઉદરકૃમી અને ઉદરશુળ દુર કરનાર છે. એમાં વીટામીન 'સી' પ્રચુર માત્રામાં અને વીટામીન 'એ', 'બી' અને 'ડી' પણ અલ્પ માત્રામાં રહેલાં છે. સવાર-સાંજ એક એક નારંગીનો રસ લેવાથી પીત્તનું શમન થાય છે. જઠર, આંતરડાં, મુત્રપીંડ વગેરે અવયવો શુદ્ધ થાય છે.

(૧) નારંગી ખાવાથી પેટમાંનો વાયુ દુર થાય છે.

(૨) નારંગી ખાવાથી લોહીનું ઉંચું દબાણ ઘટે છે.

(૩) નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દુર થાય છે.

(૪) નારંગી ખાવાથી ગુમડાં દુર થાય છે.

(૫) નારંગી ખાવાથી ચામડીનાં દર્દો દુર થાય છે.

(૬) નારંગી ખાવાથી કૃમીનો નાશ થાય છે.

(૭) રાત્રે સુતી વખતે એક-બે નારંગી ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. નારંગીનો રસ જુની કબજીયાતને પણ દુર કરી શકે છે.

(૮) નારંગીની છાલ ચહેરા પર ઘસવાથી ખીલમાં ફાયદો થાય છે.

નારીકેલ લવણ છોડાં કાઢી નાખેલ નાળીયેરની એક આંખમાં કાણું પાડી પાણી કાઢી નાખવું. પછી તેમાં સમાય એટલું બારીક વાટલું સીંધવ ભરવું. કાણું પાડેલી આંખ ઘઉંના લોટની પોટીસ બનાવી લીંપીને બંધ કરવી. પછી આ નાળીયેર પર માટીનો જાડો થર કરી તડકે સુકવવું. સુકાયા પછી ૧૦-૧૨ અડાયા છાણા વચ્ચે મુકી સળગાવવું. જો નાળીયેર તુટે તો તરત લઈ લેવું, અને જો ન તુટે તો આપમેળે ઠંડું થવા દેવું. પછી ઉપરની માટી વગેરે દુર કરી અંદરથી કાળા

રંગનું ચુર્ણ-લવણ બહાર કાઢી, વાટી બાટલીમાં ભરી લેવું. એને નારીકેલ લવણ કહે છે. એ બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે. એસીડીટી, પેટનો દુ:ખાવો, અરુચી, મંદાગ્ની, ગૅસ અને અપચામાં અર્ધી-અર્ધી ચમચી સવાર-સાંજ લેવું.

નાળીયેર

नारिकेलफलं शीतं दुर्जरं बस्तिशोधनम् |
विष्टंभि बृहणं बल्यं वातपित्तास्रदाहनुत ||

નાળીયેર શીતળ, દુર્જર (પચવામાં ભારે) બસ્તીશોધક-મુત્રાશયની શુદ્ધી કરનાર, મળ રોકનાર, બૃંહણ-વજન વધારનાર, બળકારક અને વાયુ, પીત્ત અને રક્તવીકાર-બગાડ તથા દાહ-બળતરા મટાડનાર છે. કોપરું બળ આપનાર, ઠંડું અને વજન વધારનાર છે. કોપરાના અનેકવીધ

ઉપયોગો છે. તેનાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, અમ્લપીત્ત, અરુચી, રક્તપીત્ત, ક્ષય, ઉલટી વગરેમાં કોપરાપાક અપાય છે. નારીયેળનું દુધ કોલેરામાં આપવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. નારીયેળના છોડામાંથી કાઢેલો કાથો તકીયા, ગાદલા, ખુરશી વગેરેમાં ભરવામાં ઉપયોગી છે. કોપરેલ(નારીયેળનું તેલ) વાળને વધારે છે તેટલું જ નહીં, વાળને તે કાળા અને સુંવાળા પણ બનાવે છે.

લીલું કોપરું સ્વાદીષ્ટ અને ટોનીક છે. કોપરેલ બળ આપનાર, વજન વધારનાર, વાળ માટે સારું, વાયુ અને પીત્તને હરનાર, પચ્યા પછી મધુર અને સોરાયસીસમાં તથા બીજા ચામડીના રોગોમાં ખુબ સારું છે. એ ખરજવું અને બીજા ચામડીના કષ્ટસાધ્ય અને અસાધ્ય રોગોમાં ઉપયોગી છે. કોપરેલ ઠંડું

હોવાથી માથામાં નાખવાથી વાળ કાળા, સુંવાળા અને લાંબા થાય છે તથા ખરતા અટકે છે. કુમળુ નાળીયેર પીત્તજ્વર અને પીત્ત મટાડનાર છે. એ પચવામાં ભારે, મુત્રાશયને સાફ કરનાર, ઝાડાને રોકનાર, પુષ્ટી આપનાર, બળ આપનાર, વાયુ, પીત્ત, લોહીબગાડ કે રક્તપીત્ત અને દાહ મટાડનાર છે. નાળીયેરનું પાણી ઠંડુ, હીતકારી, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, વીર્ય વધારનાર, પચવામાં હલકું, તરસ મટાડનાર અને નવા કોષોની ઉત્પત્તીને વેગ આપનાર છે. નાળીયેર હૃદય માટે હીતકારી, પચવામાં ભારે, વીર્ય તેમ જ કામશક્તી વધારનાર, તરસ તથા પીત્તને મટાડનાર અને મુત્રમાર્ગને સ્વચ્છ કરનાર છે. મોટાં લીલાં દસ નાળીયેરનું પાણી કાઢી ઉકાળવું. મધ જેવું ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં સુંઠ,

મરી, પીપર, જાયફળ અને જાવંત્રીનું ચુર્ણ બરાબર ભેળવી બાટલીમાં ભરી લેવું. આ ઔષધ સવાર-સાંજ અર્ધીથી એક ચમચી જેટલું લેવાથી અમ્લપીત્ત-એસીડીટી, પીત્તના રોગો ઉદરશુળ અને બરોળવૃદ્ધી મટે છે. નાળીયેર ગુરુ, સ્નીગ્ધ, પીત્તશામક, મધુર, શીતળ, બળપ્રદ, માંસપ્રદ, પોષક, શરીરનું વજન વધારનાર, મુત્રશોધક અને હૃદય માટે પોષક છે. નાળીયેરનું પાણી શીતળ, હૃદયને પ્રીય, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, શુક્રવર્ધક, તરસ અને પીત્તને શાંત કરનાર, મધુર અને મુત્રાશયને સારી રીતે શુદ્ધ કરનાર છે. નાળીયેર માંસ અને કફની પુષ્ટી કરે છે. ટ્રીપ્ટોફેન અને લાઈસીન એ બે એમીનો એસીડ નાળીયેરમાં છે. આથી શરીરમાં નવા કોષોના નીર્માણ માટે નાળીયેર ઉપયોગી છે. તાજા કોપરાને

છીણી કપડા વડે નીચોવી જે પ્રવાહી નીકળે તે નાળીયેરનું દુધ ક્ષયહર છે. એ કોડલીવર ઑઈલ જેવું પૌષ્ટીક છે. અમેરીકા જેવો દેશ પણ ટી.બી.માં શરીરની પુષ્ટી માટે એનો ઉપયોગ કરે છે. ક્ષયરોગમાં માથું દુખતું હોય તો નાળીયેરનું પાણી અથવા દુધ સાકર નાખી પીવાથી લાભ થાય છે. હાઈપર એસીડીટીમાં આ પાણી અત્યંત પથ્ય અને સુપાચ્ય છે. જ્વરની તરસમાં પણ તે હીતકર છે. આહાર પચવાના સમયે એટલે કે જમ્યા પછી અઢી-ત્રણ કલાકે પેટમાં થતા દુખાવાને પરીણામશુળ કહે છે. પાણીવાળા નાળીયેરની આંખ ફોડી આંખેથી તેમાં ઠાંસોઠાંસ મીઠું(બને તો સીંધવ) ભરી દેવું. પછી તેને કાપડમાં વીંટાળી માટીનો લેપ કરી સુકવવું. સુકાયા પછી અડાયા છાણાની ભઠ્ઠીમાં શેકવું. શેકાયા

પછી અંદરનો ભાગ કાઢી તેને બારીક લસોટી ચુર્ણ બનાવવું. આ ચુર્ણ ૧૦ ચોખાભાર અને લીંડીપીપરનું ચુર્ણ ચારથી છ ચોખાભાર મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ત્રણે દોષથી થયેલ પરીણામશુળ મટે છે.

નાળીયેરનું પાણી

तस्यांभ शीतलं हृद्यं दीपनं शुक्रलं लघु |
पिपासापित्तजित्स्वादु बस्तिशुद्धिकर परम् ||

નાળીયેરનું પાણી સ્વાદીષ્ટ, શીતળ, હૃદ્ય એટલે કે હૃદયને માટે હીતકર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, શુક્રજનક, પચવામાં હળવું, મુત્રાશયની શુદ્ધી કરનાર તથા તરસ અને પીત્તને શાંત કરનાર છે.

નીરંજન ફળ આ ઔષધ આપણું ન હોવા છતાં આપણે અપનાવી લીધું છે. તેને ‘સીંગાપુરી બોર’ પણ કહે છે. જે સીંગાપુર આસપાસ થાય છે અને

આપણે ત્યાં આવે છે. મોટા ખારેકી બોરના ઠળીયા જેવડું કથ્થઈ તથા આછા પીળા રંગનું આ ઔષધ છે. હરસ-પાઈલ્સમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, કબજીયાત રહેતી હોય અને એને જ લીધે મળ સુકાયેલો અને કઠણ ઉતરતો હોય તેમને નીરંજન ફળ આશીર્વાદ સમાન છે. એક નીરંજન ફળ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા એક કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખો. સવારે તેને સાકરના ભુકા સાથે મસળીને પી જવાથી ઉત્તમ પરીણામ મળે છે. એક-બે દીવસમાં સારું પરીણામ આપનાર આ ઔષધ ફળ સસ્તું પણ છે, સુલભ પણ છે, ફળદાયી પણ છે.

નીરો તાજો નીરો ઠંડો, પેશાબ સાફ લાવનાર, રક્તશુદ્ધીકર તથા પૌષ્ટીક છે. એમાંથી બનતી તાડી

ભુખ લગાડનાર, પાચન સુધારનાર, ઉત્તેજક અને પૌષ્ટીક છે. ખુબ નીરો પીવાથી પરમીયો મટે છે.

પપનસ એને ચકોતરું પણ કહે છે. એનાં ફુલ મોટાં, ગોળ અને પાકે ત્યારે પીળાં પડી જાય છે. પપનસ સાધારણ ખટમધુરાં હોય છે. તેનાં ફળ બારે માસ થાય છે, ફળ ઉપરની છાલ હથેળી જેટલી જાડી હોય છે. પપનસને છોલી તેના ચીરા કરી તેની ઉપર થોડું સીંધવ કે ખાંડ ભભરાવી ચુસવાથી અરુચી દુર થાય છે અને ભુખ લાગે છે.

પપૈયું પપૈયાના દુધને સુકવીને બનાવેલું પેપન આહાર પચાવવમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે. પપૈયાનું દુધ ઉત્તમ પાચક, કૃમીઘ્ન અને વેદનાશામક છે. પપૈયું વૃદ્ધો માટે ઉત્તમ ફળ છે. એમાં વીટામીન એ, બી, સી અને ડી છે. વળી એમાં રહેલું પેપ્ટોન પ્રોટીનને

પચાવવામાં ખુબ જ સહાયક થાય છે. ઘડપણમાં પાચનશક્તી નબળી હોય છે, આંખોનું તેજ તથા હૃદયનું બળ ઘટે છે, તથા નાડીતંત્રનું નીયમન ખોરવાય છે. આ બધી સમસ્યામાં પપૈયું આશીષરુપ છે. પપૈયું ખાવાથી વૃદ્ધોને પુરતી શક્તી મળી રહે છે. પપૈયું પૌષ્ટીક છે. પપૈયામાં વીટામીન સી મોટા પ્રમાણમાં છે. શરીરમાં વીટામીન સી વધુ પ્રમાણમાં હોય તો ત્વચા યુવાન દેખાય, તેના પર કરચલીઓ પડવાના પ્રમાણમાં તથા ત્વચાની રુક્ષતામાં ઘટાડો થાય છે. વીટામીન સી ત્વચા માટે ખુબ જરુરી છે.

(૧) તાજા પપૈયાનું દુધ દાદર કે દરાજ પર લગાડવાથી તે મટે છે.

(૨) પપૈયાનું દુધ ઉત્તમ પાચક, કૃમીઘ્ન, વેદનાશામક અને ભુખ લગાડનાર છે. મોં પર એ લગાડવાથી ખીલ અને તેના ડાઘા દુર થાય છે.

(૩) કાચું પપૈયું ચામડીના રોગોમાં અને પાકું પપૈયું પાચનતંત્રના રોગોમાં ઉપયોગી છે.

(૪) કાચા પપૈયાના દુધનાં ૧૦-૧૫ ટીપાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે પીવાથી યકૃતવૃદ્ધી, બરોળવૃદ્ધી, અરુચી અને અપચો મટે છે.

પરવળ પરવળ સુપાચ્ય અને નીરોગી શાક છે. એ હૃદય માટે ખુબ સારાં છે. ધાતુપુષ્ટીકર છે. પચવામાં હલકાં હોવા છતાં જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર છે. ખાંસી, ખાંસી સાથેનો તાવ, પીત્તજ્વર અને કડવાં નથી છતાં કૃમીમાં હીતાવહ છે. ખાંસી અર્થાત્ કફના રોગોમાં પરવળ ખુબ સારું શાક છે એટલે એનું એક

નામ ‘કફહર’ ખુબ સાર્થક છે. ઘીમાં પકવેલું પરવળનું શાક મીષ્ટાન્ન અને પાકો કરતાં પણ સારું ટોનીક છે. પરવળને ત્રીદોષહર કહેવાયાં છે. અર્થાત્ વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષોમાં ઉપયોગી છે. મળે ત્યાં સુધી રોજ ખાવામાં લેવાય તો સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે. પરવળ રક્તશુદ્ધીકર પણ છે. પરવળનાં પાન, સુંઠ અને ધાણા સરખા વજને અધકચરા ખાંડી બે ચમચી મીશ્રણ બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળીને પીવાથી ખસ, ખંજવાળ, શુળ-પીડા, કફ, પીત્ત તથા અગ્નીમાંદ્ય મટે છે.

પંચકોલ ચુર્ણ આયુર્વેદની લગભગ બધી જ ફાર્મસીઓ પંચકોલ ચુર્ણ બનાવતી હોય છે. પીપર, પીપરીમુળના ગંઠોડા, સુંઠ, ચવક અને ચીત્રકના

સમાન ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને પંચકોલ ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણ બે માસ સુધી બગડતું નથી. એટલે જરુર પુરતું બનાવ્યા કરવું.

(૧) ગરમ પાણી સાથે અડધી ચમચી પંચકોલ ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી મંદાગ્ની, શુળ, ગોળો, આમ-કાચો રસ, કફ, આફરો, અપચો તથા અરુચી મટે છે.

(૨) આ ચુર્ણ અડધી ચમચીની માત્રામાં સવાર-સાંજ લેવામાં આવે તો બે-ચાર દીવસમાં જ જઠરાગ્ની પ્રબળ બને છે, અને તીવ્ર ભુખ લાગે છે.

(૩) મેલેરીયા પછી બરોળ મોટી થઈ હોય તો આ ચુર્ણનો ઉપયોગ કરવો.

(૪) કમળા પછી લીવર બગડ્યું હોય તો આ ચુર્ણ ફળપ્રદ છે.

પંચભદ્ર ચુર્ણ લીમડા પર ચડેલી ગળો, પીત્તપાપડો, નાગરમોથ, સુંઠ અને કરીયાતુ આ પાંચે ઔષધોને સરખા ભાગે--સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણને પંચભદ્ર ચુર્ણ કહે છે. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ નીયમીત રીતે સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવામાં આવે તો વાયુપીત્તથી થતો તાવ મટે છે. આ ચુર્ણ સર્વ પ્રકારના તાવમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે. શરીર ગરમ રહેતું હોય એવા જીર્ણ જ્વરમાં પણ ફાયદો કરે છે.

પંચામૃત સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે.

એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી અરુચી, કફ, કબજીયાત, મંદાગ્ની, મોળ, વાયુ અને શુળ મટે છે.

પાચનચુર્ણ અજમો દસ ગ્રામ, સીંધવ દસ ગ્રામ, હરડે દસ ગ્રામ, અને હીંગ પાંચ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ અડધી ચમચી જમ્યા પછી ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે બપોરે અને રાત્રે લેવાથી ભુખ ન લાગવી, અરુચી, અજીર્ણ, પેટ ભારે થઈ જવું, ગૅસ, ઓડકાર, આફરો, હેડકી, કબજીયાત જેવી પેટની વીકૃતીઓ મટે છે.

પાણી _ક્યારે થોડું પીવું?_ અરુચી, સળેખમ, મંદાગ્ની, સોજા, ક્ષય, મોંઢામાંથી પાણી કે લાડ પડવી, બાળક પથારીમાં પેશાબ કરે, બહુમુત્ર, ઉદરરોગ, કોઢ,

તીક્ષ્ણ નેત્ર રોગ, નવો તાવ, વ્રણ(ગુમડાં) અને મધુપ્રમેહમાં વધુ પડતું પાણી ન પીવું. આ રોગમાં જરુરત મુજબ થોડું થોડું પાણી પીવું. ***<u>પાણી ક્યારે વધુ પીવું ?</u>*** ઝાડા કે ઉલટી અથવા કૉલેરા જેવી સ્થીતીમાં જ્યારે શરીરમાંથી જલીય અંશ વધુ પડતો બહાર નીકળી ગયો હોય ત્યારે દર્દીને મધ, લીંબુ, ગ્લુકોઝ, ખાંડ વગરેમાં પાણી મેળવીને વારંવાર વધુ પ્રમાણમાં આપવું. પથરીના દર્દમાં કે પેશાબની અટકાયતમાં તથા પેશાબ ઓછો બનવાની તકલીફમાં, વારંવાર તરસ લાગતી હોય તેમ જ શરીરમાં અંદરની ગરમીથી દાહ-બળતરા થતી હોય, ઝેરી પદાર્થ ખવાઈ ગયો હોય ત્યારે પાણી ખાસ વધુ પીવું.

<u>પાણી ગરમ કરવાની રીત</u> પાણી અર્ધું બળી જાય ત્યારે બરાબર ઉકાળેલું અને પાકું કહેવાય. આવું ઉષ્ણોદક તાવ, ઉધરસ, કફ, શ્વાસ, પીત્તદોષ, વાયુ, આમદોષ તથા મેદરોગનો નાશ કરવા ઉત્તમ છે. પાણી ઉકાળીને અર્ધું કરવાનો આ નીયમ હેમંત, શીશીર, વર્ષા તથા વસંત ઋતુ માટે છે.

<u>ગરમ પાણી કોને અહીતકર ?</u> પીત્તરોગ, રક્તવીકાર, રક્તસ્રાવ, મુચ્છર્ા, વધુ તૃષા, દાહ, બળતરા જેવાં દર્દમાં ગરમ પાણી હીતકર નથી.

<u>ગરમ પાણી કોને હીતકારી</u> (૧) જેમને ઠંડુ પાણી માફક આવતું ન હોય તે લોકોએ ગરમ કરી ઠારેલું અથવા જરાક નવશેકું પાણી પીવું હીતકર છે.

(૨) દાહ, ઝાડા, રક્તપીત્ત, મુચ્છર્ા, દારુનું ઘેન, વીષ, મુત્રની અટકાયત, પાંડુરોગ, તૃષા, ઉલટી, શ્રમ,

મદાત્યય, પીત્તનો રોગ અને સન્નીપાત તાવ જેવા તમામ દર્દીઓને ગરમ પાણી લાભપ્રદ બને છે.

ઠંડું પાણી કોણે ન પીવું ? જે લોકોને કફ, શરદી તથા વાયુનાં દર્દો હોય જેવાં કે જળોદર, સળેખમ, જુની શરદી, છાતી કે પડખામાં શુળ, વાયુનું દર્દ, ગળાના કાકડા, કંઠમાં સોજો, આફરો, શરદી કે વાયુ દોષથી થયેલી ઝાડાની કબજીયાત, તાવ, અરુચી, સંગ્રહણી, પેટનો ગોળો, કફનો શ્વાસ, શરદીની ખાંસી, ગડ-ગુમડાં, હેડકી વગેરે રોગ થયા હોય તેમ જ જેમણે રેચ લઈ શુદ્ધી કરી હોય, નવો તાવ હોય, તથા જેમણે ઘી,-તેલ જેવાં સ્નેહ પીધાં હોય તે બધાએ ઠંડુ પાણી પીવું નહીં. વળી હડકવા અને સનેપાતના દર્દીને ઠંડુ પાણી આપવું નહીં. શારીરીક સંભોગ, ભોજન, વ્યાયામ, ચા, કોફી, ગરમ દુધનું

સેવન, શરીર પર કંઈક વાગ્યું હોય અને ફળાહાર બાદ તરત જ કાચું ઠંડું પાણી પીવું બહુ નુકસાન કરે છે. આવા સંજોગોમાં તરસ લાગે તો હુંફાળું પાણી પીવું.

ઉકાળેલા પાણીના ગુણો પાણી ઉકાળી ચોથા ભાગે બળી ત્રણ ભાગ બાકી રહેલું હોય તે પીત્તદોષ(ગરમી)નો નાશ કરે છે. અર્ધો ભાગ બાકી રહેલું પાણી વાયુદોષનાશક છે. જ્યારે ત્રણ ભાગ બળી ગયેલું અને એક ભાગ બાકી રહેલું પાણી એકદમ હળવું, ભુખવર્ધક અને કફનાશક છે. આવા ચોથા ભાગે રહેલા પાણીને આરોગ્યજળ કહે છે. આવું પાણી કફદોષથી થયેલ ઉધરસ, શ્વાસ(દમ) તથા તાવનો નાશ કરે છે. વળી તે પેઢાનો આફરો, પાંડુ, શુળ, હરસ, ગોળો(ગુલ્મ), સોજો તથા પેટનાં

દર્દો મટાડે છે. જે ઉકાળેલું પાણી ઉકાળવાના વાસણમાં જ ઢાંકણું ઢાંકીને ઠંડુ કર્યું હોય તે પાણી ગુણમાં વાયુ, પીત્ત, કફ ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. તે રસવાહી નાડીઓમાં જલદી પ્રસરે છે, પચવામાં હલકું થાય છે અને કૃમી, તરસ તથા તાવને મટાડે છે. જે ગરમ પાણીને પવન નાખી ઠંડુ કર્યું હોય તે પચવામાં ભારે બને છે. રાત્રીના સમયે પીધેલું કોકરવરણુ(જરાક ગરમ) પાણી કફના જથ્થાને વીખેરી નાખે છે, વાયુને દુર કરે છે અને અપાચ્યને તરત પચાવી દે છે. સવારે ઉકાળેલું પાણી સાંજે ન પીવું કેમ કે તે પચવામાં ભારે પડે છે. રાતે પીવા માટેનું પાણી સાંજે બનાવી લેવું. તેવી જ રીતે સાંજે ઉકાળેલું પાણી સવારે ન પીવું.

ઔષધો નાખી ઉકાળેલું પાણી મોથ, પીત્તપાપડો, સુગંધી વાળો, આખા જુના ધાણા અને સુખડ આ બધાં દ્રવ્યો કે કોઈ પણ બે-ત્રણ નાખી પાણી ઉકાળીને ઠંડુ કરવું. આવું પાણી પીવાથી તરસ, દાહ અને તાવ જલદી શાંત થાય છે અને દર્દીને રાહત થાય છે.

અજમાવાળું પાણી ૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી(૮૫ ગ્રામ) તાજો નવો અજમો નાખી અડધું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. આ પાણી વાયુ અને કફથી થતાં તમામ દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. એનાથી કફજન્ય હૃદયનું શુળ, પેટમાં વાયુપીડા, આફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરુચી, મંદાગ્ની, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમીયાં, અજીર્ણના ઝાડા, કૉલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમુત્ર, ડાયાબીટીસ જેવાં

અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. આ પાણી ગરમ ગુણો ધરાવે છે.

જીરા-જળ ૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧ાા ચમચી જીરુ નાખી ઉકાળવું. ચોથા ભાગનું (એકચતુર્થાંશ) પાણી બાળીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. આ પાણી ધાણા જળની જેમ ઠંડા ગુણ ધરાવે છે. જીરા જળથી આંતરીયો મેલેરીયા તાવ, આંખોની ગરમી, રતાશ, હાથ-પગનો દાહ, વાયુ કે પીત્તની ઉલટી, ગરમી કે વાયુના ઝાડા, લોહીવીકાર, બહેનોને સફેદ પાણી પડવું કે બહુ ટુંકા ગાળે (૨૦-૨૨ દીવસે) માસીક આવવું, ગર્ભાશયનો સોજો, વધુ પડતું માસીક આવવું, કૃમી, પેશાબની અલ્પતા વગેરે દર્દોમાં લાભ કરે છે.

ધાણા જળ ૧ લીટર પાણીમાં ૧ થી ૧ાા ચમચી સુકા(જુના) ધાણા નાખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઠારી, નીતારી ગાળી લો. આ પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પીત્તદોષ કે ગરમીથી પીડાતા કે પીત્તની તાસીરવાળા લોકોને માફક આવે છે. આવું પાણી ગરમી,-પીત્તનો તાવ, દાહ-બળતરા, પીત્તની ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, અમ્લપીત્ત, હોજરીનાં ચાંદાં, લોહી દુઝતા કે દાહ-સોજાવાળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી ફુટવી, રક્તસ્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સુકો દમ, ખુબ વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લાભપ્રદ છે. વધુ લાભ માટે આ પાણીમાં સાકર નાખીને પીવું. જે લોકો કેફી-માદક ચીજોના

વ્યસનથી શરીરને વીષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ આવું જળ વીષનાશક હોઈ લાભપ્રદ છે.

સુંઠી પાણી (૧) એક લીટર પાણીમાં અડધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળવું. ઉકળે એટલે ઉતારીને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. આખા દીવસમાં ત્રણથી ચાર ગ્લાસ આ પાણી પીવું. એનાથી કાયમી શરદી, ઉધરસ, સળેખમ, દમ, એલર્જી, જુનો તાવ, અપચો, ગૅસ, આફરો, અજીર્ણ અને ભુખનો અભાવ વગેરે મટે છે. સુંઠ વાયુ અને કફનો નાશ કરે છે, પરંતુ પીત્ત પ્રકૃતીવાળાને તે માફક આવતી નથી. તેથી એસીડીટી, અલ્સર જેવા પીત્તના રોગોમાં આ પાણી ન પીવું.

(૨) સુંઠની એક ગાંગડી મુકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં

નીચેના તળીયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વાસણમાં લઈ લેવું. આ સુંઠી જળ પીવાથી કાયમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ, શ્વાસ, હાંફ, વરાધ, સસણી, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, અજીર્ણ-અપચો, કૃમી, ચીકણો ઝાડો-આમદોષ, જળસ, વાળો, બહુમુત્ર(વારંવાર ખુબ જ પેશાબ કરવા જવું), ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કાયમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં ખાતરી પુર્વક લાભ થાય છે.

પાલખ પાલખ એક ઉત્તમ ઔષધ છે. પાલખની ભાજી મળને સરળતાથી સરકાવનાર, લોહીની અને પીત્તની નાની-મોટી વીકૃતીઓમાં હીતકર, શરીરને પુષ્ટ કરનાર, પાલખની ભાજીમાં વીટામીન એ, બી અને સી સારી એવી માત્રામાં હોવાથી ત્વચાના,

આંખના અને લોહી તથા પાચનતંત્રના રોગોમાં ખુબ હીતાવહ હોવાથી યુરોપીયન લોકો પણ હવે તેને હર્બલ મેડીસીન ગણીને આહારમાં તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. અને તેને ઉત્તમ-કીમતી અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ શાક ગણે છે. તેમાં વીટામીન 'એ' હોવાથી મ્યુક્સ મેમ્બ્રેઈન અને ત્વચા રોગોમાં ખુબ સારી છે. આંખોનું રતાંધળાપણું મટાડી દૃષ્ટીનું તેજ ખુબ જ વધારે છે.

વીટામીન 'એ' અને વીટામીન 'સી'નું ઉચ્ચ પ્રમાણ ધરાવતી પાલખ કૅન્સરને અટકાવવામાં મદદરુપ થાય છે. બ્લડપ્રેશર અને એનીમીયા માટે આહારમાં પાલખ લેવી જોઈએ. પાલખમાં રહેલ પોટેશીયમનું ઉચ્ચ પ્રમાણ બ્લડપ્રેશરને નીયમીત અને કાબુમાં રાખે છે. પાલખનાં કુમળાં પાન સલાડમાં કે પાલખને

સુપ કે શાકના રુપમાં લઈ શકાય. પાલખ સ્નીગ્ધ, ભારે, મધુર, વીષ્કંભી-મળ રોકનાર, કબજીયાત કરનાર, લોહતત્ત્વથી ભરપુર અને મુત્ર વધારનાર છે, આથી તે સોજા પણ ઉતારે છે. એ માંસ વધારે છે. શ્વાસ, પીત્ત અને રક્તપીત્તમાં ફાયદો કરે છે. એનીમીયાના દર્દીને હીતકર છે. સરળતાથી પચી જનાર પાલખ ગર્ભવતી સ્ત્રી, અલ્પપોષીત બાળકો તથા વૃદ્ધોની નબળાઈ દુર કરી નવું જીવન બક્ષે છે. પાલખની ભાજી બહુ ગુણકારી હોવા છતાં તે કફ અને વાયુ કરે છે, આથી કફ કે વાયુ રોગોથી પીડીત વ્યક્તીએ એનું સેવન કરવું હીતાવહ નથી. તેણે આહારમાં પાલખનો ઉપયોગ બંધ કરવો. નોંધ: પાલખથી કબજીયાત દુર થાય છે કે એ કબજીયાત કરે છે એ બાબત વીદ્વાનોમાં મતભેદ છે.

(૧) રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું હોય તથા બહુમુત્ર જેવી તકલીફમાં પાલખના શાકમાં શેકેલા તલ નાખી બનાવેલું શાક રાત્રી ભોજનમાં લેવાથી લાભદાયી સીદ્ધ થાય છે.

(૨) રક્તાતીસારના રોગીઓ માટે પાલખનો રસ તથા શાક લાભદાયી છે. પાલખનું લોહ તત્ત્વ શરીરમાં રક્તનું પ્રમાણ વધારી હીમોગ્લોબીનના સ્તરમાં વધારો કરે છે. આથી એનીમીયાના રોગીઓ માટે આશીર્વાદ સમાન છે. ૧ કપ પાલખના રસમાં ૧ ચમચી મધ નાખી બેથી અઢી મહીના સેવન કરવાથી રક્તની માત્રા ઝડપથી વધવા લાગે છે. રક્તક્ષય સંબંધી વીકારોમાં અડધો કપ પાલખનો રસ દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી સમસ્ત વીકાર દુર થઈ શરીરમાં

સ્ફુર્તી, ચહેરા પર લાલાશ, શક્તીનો સંચાર તથા ઝડપથી રક્ત ભ્રમણ થવા લાગે છે.

(૩) કબજીયાત હોય તો પાલખ અને બથવાનું શાક ખાવું તથા પાલખનો રસ પીવો લાભદાયક છે. રેસાપ્રધાન પાલખ આંતરડામાં જમા થયેલ મળનું નીષ્કાસન કરી કબજીયાતથી મુક્તી અપાવે છે. આંતરડાના સોજામાં પણ પાલખનું શાક લાભદાયી છે.

(૪) ઉદરરોગ જેવા કે આમાશય, આંતરડાંની નીબર્ળતા, ગૅસ-વાયુ વીકાર, અપચો વગેરેમાં ટામેટાં અને પાલખના ૧ ગ્લાસ રસમાં લીંબુ નીચોવી નીત્ય સાંજે ૪-૫ વાગ્યે સેવન કરવાથી આંતરડાં અને આમાશય સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે.

(૫) પાલખમાં રહેલું વીટામીન ‘એ’ નેત્રજ્યોતીવર્ધક છે, જે આંખની તંદુરસ્તી માટે જરુરી છે.

(૬) લોહીને વહેતું અટકાવવા માટે વીટામીન ‘કે’ પણ પાલખમાંથી મળી રહે છે.

(૭) મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય તો પાલખના ઉકાળાને ગાળીને કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૮) ખીલ, ફોડકા, ફોડકીમાં પણ પાલખનું સેવન બહુ જ અસરકારક છે. પાલખને પાણીમાં ઉકાળીને ફોડકી,-ફોલ્લા વગેરેને ધોવાથી ઠંડક સાથે લાભ થાય છે.

(૯) ચામડી પર કરચલી પડી હોય ત્યારે પાલખ તથા લીંબુનો રસ ૫-૫ ગ્રામ લઈ તેમાં રીફાઈન્ડ ગ્લીસરીન મેળવી ચામડી પર લગાડવાથી કરચલી

દુર થાય છે. પાલખની ભાજીને વધુ સમય રાંધવાથી કે વારંવાર ગરમ કરવાથી, સોડા કે વધુ પડતા મસાલા નાખવાથી તથા વાસી થઈ જવાથી એમાંનાં વીટામીન અને પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. પાલખને જેમ બને તેમ ધીમા તાપે જ રાંધવી જરુરી છે.

પીત્તપાપડો ખાખરાનાં બીજને પીત્તપાપડો કે પલાશપાપડો કહે છે. એ રાતાં ચપટાં અને રુપીયાના સીક્કા કરતાં જરા મોટાં ગોળાકાર હોય છે. પીત્તપાપડો કૃમીને મટાડનાર ઉત્તમ ઔષધ છે. તે તીખો, પચવામાં હળવો, ગરમ, રુક્ષ તથા વાયુ, કફ, કોઢ, પ્રમેહ, ઉદરરોગ, કૃમી, શુળ અને હરસ મટાડે છે. પીત્તપાપડો નીર્દોષ ઔષધ છે. આથી નાનાં બાળકોને પણ આપી શકાય. બજારમાં એ મળે છે. એનું અડધી ચમચી બારીક ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં

નાનાં બાળકોને રોજ રાત્રે આપી ઉપર નવશેકું ગરમ દુધ પીવડાવવાથી પેટના કૃમી મળની સાથે બહાર નીકળી જાય છે.

પીત્તશામક આયુર્વેદમાં પીત્તશામક એવા અનેક સીધાસાદા સરળ ઉપચાર પ્રયોગો છે. જ્યારે પીત્ત વધારનાર કારણો અને આહારવીહારથી પીત્ત પ્રકુપીત થાય ત્યારે આ પીત્ત પોતાની ઉષ્ણતા અને તીક્ષ્ણતાથી, બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે.

(૧) હાથની હથેળી, પગનાં તળીયાં, આંખો, કપાળ, તાળવું અને છાતીમાં બળતરા-દાહ થતાં હોય તેમણે ગાયનું ઘી, સાકર અને શતાવરી એક એક ચમચી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવું અને બળતરા થતી હોય તે સ્થાન પર ગાયનું ઘી ઘસવું અથવા હળવા હાથે માલીશ કરવું.

(૨) આયુર્વેદમાં ધાણાને પણ પીત્તશામક કહ્યા છે. જ્યારે પીત્ત પ્રકોપથી બળતરા સાથે પાતળા-નરમ ઝાડા થતા હોય ત્યારે ધાણાનું બારીક ચુર્ણ કરી એક ચમચી આ ચુર્ણ અને બે ચમચી સાકરનું પાણીમાં બનાવેલું શરબત પીવું.

પીપર પીપર જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, વીર્ય વધારનાર, પચ્યા પછી મધુર, રસાયન, અનુષ્ણ-ગરમ નહીં, તીખી, સ્નીગ્ધ-ચીકણી, વાયુ તથા કફ હરનારી, રેચક, શ્વાસ-દમ, ઉધરસ, પેટના રોગો, તાવ, કોઢ, પ્રમેહ, ગોળો, હરસ-મસા, બરોળ, શુળ અને આમવાતને મટાડનારી છે. આ સર્વ ગુણોને લીધે પીપરને સર્વોત્તમ ઔષધ ગણવામાં આવે છે. પીપર રસાયન ગુણ ધરાવે છે. એટલે કે એ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ વગેરે શરીરની સાતે ધાતુઓની

વૃદ્ધી કરનાર, વૃદ્ધાવસ્થાને દુર રાખનાર, રોગો થવા ન દેનાર, અને જીવનને લંબાવનાર છે. બે લીંડીપીપરનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવું. કફપ્રધાન અને વાયુના રોગોમાં પીપરની અસર અદ્‌ભુત છે. પ્રસુતી પછીના તાવમાં, સાંધાના રોગોમાં, કફજ જ્વરમાં, સાઈટીકામાં ચાર લીંડીપીપરનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવું. વજન ઘટાડવા માટે પણ આ ઉપચાર હીતાવહ છે. પીપરને આપણે ગુજરાતીમાં લીંડીપીપર કહીએ છીએ. ઉત્તમ પ્રકારની લીંડીપીપર ગણદેવી અને વલસાડ તરફ થાય છે. લીંડીપીપરને ચોસઠ પ્રહર સુધી ખુબ જ લસોટવાથી જે સુક્ષ્મ બારીક ચુર્ણ થાય તેને 'ચોસઠ પ્રહરી પીપર' કહે છે અને લગભગ બધી જ ફાર્મસીઓ બનાવતી હોય છે.

બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. ચોખાના દાણા જેટલું અથવા ચણાના દાણા જેટલું આ ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવામાં આવે તો અરુચી, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, શરદી, એલર્જી, હેડકી વગેરેમાં ફાયદો થાય છે અને ગળોના રસ સાથે લેવાથી હૃદયના રોગો, હાઈ કોલેસ્ટેરોલ, મેદ, કમળો, ક્ષય, વરાધ, ઈઓસોનોફીલીયા, જીર્ણજ્વર, અરુચી અને અગ્નીમાંદ્ય મટે છે. કેટલાક દર્દીઓને આ ઉપચારથી પેટમાં ખુબ જ દાહ-બળતરા થાય છે. આવું થાય ત્યારે ભાતમાં ઘી નાખી ખાવું. કફનાશક ઉત્તમ ઔષધોમાં લીંડીપીપરની ગણતરી થાય છે.

(૧) પીપર ગોળ સાથે લેવાથી ખાંસી, અજીર્ણ, અરુચી, શ્વાસ, પાંડુ, કૃમી, જીર્ણ જ્વર, મંદાગ્ની-અગ્નીમાંદ્ય વગેરે મટે છે. લીંડીપીપરના ચુર્ણથી

બમણો ગોળ લેવો જોઈએ. વાલના દાણા જેટલું પીપરનું ચુર્ણ સોપારી જેટલા ગોળ સાથે લેવું. પીપરને ઘુંટવાથી ખુબ જ તીવ્ર, ઉષ્ણ અને સુક્ષ્મ બને છે.

(૨) ત્રણથી ચાર પીપરનું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી પ્રસુતી પછીનો જ્વર, સાંધાઓના વાયુપ્રધાન રોગો, કફ જ્વર, ગૃધ્રસી-સાયટીકા વગેરે મટે છે.

(૩) પીપરનો ઉકાળો પીવાથી પેટનો વાયુ-ગોળો મટે છે.

વર્ધમાન પીપ્પલી પ્રયોગ : એક કપ દુધમાં એક લીંડીપીપર નાખી ઉકાળવું. ઠંડુ પડે ત્યારે એ પીપર વાટી-લસોટી તેમાં એક ચમચી મધ નાખી પી જવું. દરરોજ એક એક પીપર વધારતા જવું. પાંચ દીવસ

પછી દુધ બે કપ અને મધ બે ચમચી કરવું, અને પીપર દરરોજ એક એક વધારતા જવી. દસમા દીવસે દસ લીંડીપીપર, બે કપ દુધ અને બે ચમચી મધ લીધા પછી એક એક પીપર દરરોજ ઘટાડતા જવી. આ ઉપચારને "વર્ધમાન પીપ્પલી પ્રયોગ" કહે છે. એનાથી જુની શરદી, શ્વાસ, ઉધરસ, ધીમો તાવ અને ઉદર રોગ, અરુચી, મંદાગ્ની, હૃદયરોગ, પાંડુરોગ અને યકૃત(લીવર)ના રોગો મટે છે.

પીપળો પીપળાનાં મુળ, પાન, છાલ, ફળ, લાખ(ગુંદર) એ પાંચેય ઔષધોમાં વપરાય છે. ભારતીય ઉપખંડ સીવાય કોઈ દેશમાં આ વૃક્ષ થતું નથી. પીપળો કડવો, તુરો, સહેજ મધુર, શીતળ, દુર્જર(પચવામાં ભારે), રુક્ષ, રંગ સુધારનાર, યોની શુદ્ધ કરનાર, કફ, પીત્ત, દાહ તથા વ્રણનો નાશ

કરનાર છે. પીપળાનાં પાકાં ફળ શીતળ તથા હૃદય માટે હીતાવહ છે. તે કફના અને પીત્તના રોગો, રક્તદોષ, પીત્તદોષ, વીષદોષ, બળતરા, ઉલટી, શોષ, તૃષા અને અરુચીનો નાશ કરે છે.

(૧) પીપળાનાં પાકાં ફળ ખાવાથી બાળકોની બોબડી ભાષા શુદ્ધ થાય છે.

(૨) પીપળાની કોમળ ટીશીઓનો એક ચમચી તાજો રસ રોજ રાત્રે આપવાથી બાળકોનો અપસ્માર મટે છે.

(૩) પીપળાની વડવાઈનો રસ રોજ રાત્રે આપવાથી સ્ત્રીઓને થતો હીસ્ટીરીયા મટે છે.

(૪) પીપળાના પાનની નવી કળીઓનો રસ અને મધ બે બે ચમચી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી જામી ગયેલું,-ગંઠાયેલું લોહી ઓગળી જાય છે.

(૫) પીપળાનાં કોમળ પાન દુધમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી પરમીયો-ગોનોરીયા મટે છે. એનાથી મુત્રની બળતરા મટે છે અને સરળ મળશુદ્ધી થાય છે, તથા પરુનો નાશ થાય છે. પાનની જેમ પીપળાના થડની તાજી છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પણ એવો જ ફાયદો થાય છે.

(૬) પીપળાની લાખ અડધી ચમચી અને કોમળ પાનનો રસ મીશ્ર કરી એક ચમચી જેટલું આ ચાટણ સવાર-સાંજ લેવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૭) પીપળાની લાખ, માખણ અને મધ સમાન ભાગે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી ઉગ્ર અમ્લપીત્ત અને તીવ્ર હેડકી તરત જ શાંત થાય છે.

(૮) પીપળાનાં સુકાં ફળનું એક ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી દમનો હુમલો શાંત થાય છે.

(૯) પીપળાની લાખનું ચણા જેટલું ચુર્ણ મધ અથવા માખણ સાથે બાળકોને દીવસમાં ત્રણ વાર ચટાડવાથી ઉંટાટીયું,-કુકડીયા ખાંસી-હુપીંગ કફ મટે છે.

(૧૦) પીપળાના સુકાં ફળનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી કફના રોગો મટે છે.

પીલુ પીલુની ખારી અને મીઠી એમ બે જાત હોય છે. મીઠી જાતનાં પીલુ નાનાં હોય છે જે ૧૫ ફુટ જેટલાં ઉંચાં થાય છે. આ વૃક્ષો વાંકાચુકાં અને અનેક નમતી ડાળોવાળાં હોય છે. પાન જાડાં, સામસામાં અને લીલા રંગનાં હોય છે. સ્વાદે તીક્ષ્ણ, તીખાં હોય છે.

ફુલ પીળાશ પડતા લીલા રંગનાં મહા મહીનામાં જોવા મળે છે. ફળ ચણા જેવાં નાનાં રાતાં, કાળાં, સફેદ રંગનાં થાય છે. ખાવામાં તીક્ષ્ણ તીખાં, સહેજ ગળ્યાં અને સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. એના રસનો સ્વાદીષ્ટ આસવ બને છે. પીલુના બીજના તેલને ખાખણ કહે છે. એ કોકમના તેલની જેમ જામી ગયેલું હોય છે. એમાં પણ પીલુની જેમ ઉષ્ણતા અને તીક્ષ્ણતા હોય છે. વાયુના રોગોમાં ખાખણ લગાડવાથી લાભ થાય છે. સંધીવાના સોજા પર, પગની પીંડલીમાં ગોટલા ચડી જવા વગેરેમાં ખાખણ લગાડવામાં આવે છે. ગ્રહણી, અર્શ, અતીસાર, સંધીવામાં પીલુ ઉત્તમ ઔષધ છે. પીલુનો આસવ અશક્તી, અર્શ અને અજીર્ણમાં ઉપયોગી છે.

પીલુડી કાગડાઓને એ પ્રીય હોવાથી એને કાકમાચી પણ કહે છે. એના છોડવા ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે. અને બારે માસ જોવા મળે છે. છોડ ચાર-પાંચ ફુટ ઉંચા થાય છે. એની ડાળીઓ રીંગણી, મરચીની જેમ આડી અવળી નીકળેલી હોય છે. પાન મરચીના પાનને મળતાં, ફુલ ધોળાં, ફળ ગોળ વટાણા જેવડાં-કાચાં હોય ત્યારે લીલાં અને પાકે ત્યારે લાલ, કથ્થાઈ અને કાળા રંગનાં થાય છે. પીલુડીનાં પાનની ભાજી ખવાય છે. સોજાવાળા દર્દી માટે આ ભાજી ખુબ સારી છે. પીલુડી વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષો દુર કરે છે. એ રસાયન છે. સોજા પર પાનનો રસ ચોપડવો તથા પાનની ભાજી ખાવી. એ શોથઘ્ન છે, આથી સર્વાંગ સંધીવા-આખા શરીરના સાંધાનો દુખાવો-વા અને સોજો હોય તો પીલુડીનો સ્વરસ એક એક

ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવાથી ખુબ રાહત થાય છે. સોજો અને દુખાવો બંને મટી જાય છે. ચેપી રોગ સીફીલીસમાં પણ આ ઉપચાર કરવાથી તે મટી જાય છે. સોરાયસીસ નામના ચામડીના હઠીલા રોગમાં પણ આની સારી અસર થાય છે. પીલુડીના આખા છોડનો એટલે કે તેનાં પંચાંગનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તશુદ્ધી થાય છે અને ત્વચારોગો મટે છે, શરીર નીરોગી બને છે. લીવરના રોગોમાં તેનો રસ ઉપયોગી છે. પીલુડીને કાળી પોપટી પણ કહે છે. એનાં પાનનું શાક વાતરક્ત, હરસ, સોજા, આમવાત, ઉદરરોગો, ચામડીના રોગો અને કમર જકડાઈ જતી હોય તેમાં ખાવાથી લાભ થાય છે. સોજા માટે એ ખુબ પ્રસીદ્ધ છે. એના પાનનો રસ સોજા પર લગાવવામાં આવે છે. એના પંચાંગનું

ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી અને એનો રસ એકથી બે ચમચી લઈ શકાય. પીલુડી મૈથુનશક્તી વધારનારી અને રસાયન છે. એ ગરમ પણ નથી અને ઠંડી પણ નથી. એ રેચક અને કુષ્ઠનાશક છે.

(૧) ચામડીના અઢાર પ્રકારના કોઢ, શુળ, હરસ, સોજા અને ખંજવાળનો નાશ કરે છે.

(૨) કોઢમાં પીલુડીનો રસ બે ચમચી પીવો અને ડાઘા ઉપર ચોપડવો.

(૩) વીસર્પ(ગુમડાં)માં પાનનો રસ ઘી નાખી ચોપડવો.

(૪) સોજામાં પાનનું શાક બનાવી ખાવું.

(૫) ઉરુસ્તંભ એટલે કમર જકડાઈ ગઈ હોય તો મીઠા-નમક વગરનું પીલુડીના પાનનું શાક ખાવું.

(૬) વાતજન્ય કાસ એટલે કોરી-કફ વગરની ઉધરસમાં પીલુડીના પાનનો બે ચમચી રસ એક ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ પીવો.

પુનર્નવાદ્યરીષ્ટ પુનર્નવા એટલે સાટોડી. સાટોડી સાથે બીજાં ઔષધો મેળવી બનાવવામાં આવતું દ્રવ ઔષધ એટલે પુનર્નવાદ્યરીષ્ટ. અડધો કપ પુનર્નવાદ્યરીષ્ટ એટલા જ પાણી સાથે મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સોજા, પાંડુરોગ(રક્તાલ્પતા), ભગંદર, ઉધરસ, પ્લીહા, અરુચી, ભ્રમ, ગુલ્મ, શ્વાસ, સંગ્રહણી, કુષ્ઠરોગ, ખંજવાળ વગેરેમાં લાભ થાય છે.

પુષ્કરમુળ પુષ્કરમુળ તીખું, કડવું અને વાયુ તથા કફથી થયેલ તાવ, સોજા, અરુચી તથા શ્વાસ મટાડે છે. પડખા-પાર્શ્વશુળને તો એ વીશેષ કરીને મટાડે છે. પુષ્કરમુળનો ઉપયોગ શ્વાસ, ઉધરસ, પડખાનો

દુખાવો, કુપાચન, અરુચી તથા પીત્તાશયના રોગોમાં કરવામાં આવે છે. હકીમ લોકો તેને મુત્રલ અને વીરેચક માને છે તથા લીવરના રોગોમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. દાંતનો દુખાવો, દાંતનું હલવું તથા મુખની દુર્ગંધમાં તેનું ચુર્ણ દાંતે ઘસવાથી લાભ થાય છે. તેના ટુકડા મોઢામાં રાખી ચુસવામાં આવે છે.

ફટકડી ફટકડીના ગાંગડાનો ભુકો કરી માટીની કલાડીમાં ધીમા તાપે ગરમ કરવું. પીગળીને પાણીનો ભાગ ઉડી જાય એટલે ફુલીને પતાસા જેવી થશે. એનો પાઉડર બનાવી શીશી ભરી લેવી. ઔષધમાં આ ફુલાવેલી ફટકડી જ વાપરવી. બાહ્ય ઉપચારમાં કાચી ફટકડી વપરાય છે. ફટકડી લોહીને વહેતું અટકાવે છે. એના આ ગ્રાહી ગુણને લીધે રક્તસ્રાવમાં એ બહુ ઉપયોગી છે.

(૧) ગળામાં સોજો આવ્યો હોય, કાકડા વધ્યા હોય, મોંમાં ચાંદી પડી હોય, દાંતમાંથી લોહી પડતું હોય તો એક કપ પાણીમાં અડધી ચમચી ફટકડી નાખી સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૨) બોરસલીની છાલના ચુર્ણમાં ફટકડીનું ચુર્ણ મેળવી હાલતા દાંત પર હળવે હાથે ઘસવાથી દાંત મજબુત થાય છે. પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તેમાં પણ એનાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) વાગવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થતો ન હોય તો ફટકડીનો પાઉડર મુકી પાટો બાંધી લેવાથી રક્તસ્રાવ તરત જ બંધ થાય છે.

(૪) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો બકરીના દુધમાં ૧/૪ ચમચી ફટકડીનો પાઉડર સવાર-સાંજ લેવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૫) માસીક વધારે આવતું હોય તો સવાર-સાંજ ૧/૪ ચમચી ફટકડીનો પાઉડર લેવાથી ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

ફણસ ફણસમાં ખાંડનો ભાગ ઘણો હોવાથી એની પૌષ્ટીક આહારદ્રવ્યોમાં ગણતરી થાય છે. તે ભ્રમ-ચક્કર, બળતરા મટાડનાર અને ઝેરની અસર ઓછી કરે છે; તથા આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન કરે છે. વળી તે બળ, વીર્ય અને વજનને વધારનાર છે. આ કારણથી જ કોંકણના લોકો ફણસની સીઝનમાં સવારે ફણસનો નાસ્તો કરે છે અને બપોર પછી ફણસનું શરબત પીએ છે. ફણસના ઠળીયા પૌષ્ટીક હોવાથી શેકીને તેમ જ શાક કરીને ખાવામાં આવે છે. ફણસની ગોટલી ઝાડાને રોકે છે. પાકેલું ફણસ શીતળ, પૌષ્ટીક, વીર્ય વધારનાર, કફ કરનાર,

માંસવર્ધક, બળ અને વજન વધારનાર, પચવામાં ભારે, સ્વાદમાં મધુર, તુરું અને વાતલ છે. તે પીત્ત ક્ષતક્ષય અને વાયુનો નાશ કરે છે. મધુપ્રમેહમાં આ ગોટલી સહાયક ઔષધ તરીકે વાપરી શકાય.

ફણસી રોજ ૨૫૦થી ૩૦૦ મી.લી. ફણસીનો રસ પીવાથી જ્ઞાનતંતુઓને શક્તી મળે છે, તથા પેનક્રીયાસ વધારે ઈન્સ્યુલીન ઉત્પન્ન કરે છે.

ફળઘૃત મજીઠ, કઠ, તગર, સાકર, વજ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર, દારુહળદર, જેઠીમધ, અજમો, કાકોલી, ક્ષીર કાકોલી, કડુ, હીંગ, મેદા, આસંધ અને શતાવરી દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામને લસોટી ચટણી જેવું બનાવી, ૬૪૦ ગ્રામ ઘી, ૨.૫૬૦ કીલોગ્રામ દુધ(ગાયનું), અને એટલું જ પાણી નાખી ઘી સીદ્ધ કરવું. એને ફળઘૃત કહે છે. એકથી દોઢ ચમચી આ

ઘી રોજ સવારે લેવાથી સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય તથા યોની તેમ જ પુરુષોનું વીર્ય વાત, પીત્ત કે કફથી દુષીત થયાં હોય તો શુદ્ધ થાય છે. બે માસીક વચ્ચેના સમયમાં તેનું સેવન કરવાથી ગર્ભધારણ અવશ્ય થાય છે. અવાર નવાર કસુવાવડ થઈ જતી હોય તેવી સ્ત્રીઓ માટે ખુબ જ હીતકારી છે.

ફ્રીઝ ફ્રીઝમાંથી બહાર કાઢી થોડોક ભાગ વાપરી ફરી ફ્રીઝમાં મુકેલો ખોરાક ખાવા યોગ્ય નથી હોતો.



ફુદીનો (spearmint) ફુદીનો સ્વાદુ, રુચીકર, હૃદ્ય, ઉષ્ણ, દીપન, વાયુ અને કફનો નાશ કરનાર તથા

મળમુત્રને અટકાવનાર છે. એ ઉધરસ, અજીર્ણ, અગ્નીમાંદ્ય, સંગ્રહણી, અતીસાર, કૉલેરા, જીર્ણજ્વર અને કૃમીનો નાશ કરનાર છે. એ ઉલટી અટકાવે છે, પાચનશક્તી વધારે છે, તથા પીત્ત કરે તેવું બગડેલું ધાવણ સુધારે છે. એમાં વીટામીન 'એ' સારા પ્રમાણમાં છે. વીટામીનની દૃષ્ટીએ ફુદીનાનું સેવન દુનીયાના તમામ રોગોમાંથી બચાવનાર એક જડીબુટ્ટી સમાન છે.

(૧) ફુદીનો અને આદુનો રસ અથવા ફુદીનો અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે. વળી તેનાથી પરસેવો વળી કોઈ પણ પ્રકારનો તાવ પણ મટે છે.

(૨) વાયુ અને શરદીમાં પણ એ ઉકાળો ફાયદો કરે છે.

(૩) ફુદીનાનો રસ મધ સાથે મેળવી દર બે કલાકે આપવાથી ન્યુમોનીયાથી થતા અનેક વીકારો અટકી જઈ ન્યુમોનીયા ઘણી ઝડપથી મટી જાય છે.

(૪) ફુદીનાનો રસ મધ સાથે લેવાથી આંતરડાની ખરાબી અને પેટના રોગો મટે છે. આંતરડાંની લાંબા સમયની ફરીયાદવાળા માટે ફુદીનાના તાજા રસનું સેવન અમૃત સમાન ગણાય છે.

(૫) ફુદીનાનું શરબત પીવાથી કૉલેરા મટે છે.

(૬) ફુદીનાનો રસ નાકમાં પાડવાથી પીનસ-સળેખમમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) ફુદીનાનો રસ દાદર પર વારંવાર ચોપડવાથી ફાયદો કરે છે.

(૮) વીંછી કરડ્યો હોય તો ફુદીનાનો રસ પીવાથી કે એનાં પાન ચાવવાથી રાહત થાય છે.

(૯) ફુદીનાનો રસ યકૃતવૃદ્ધીમાં લાભકારક છે.

બટાટા બધી જાતના બટાટા ઠંડા, ઝાડાને રોકનાર, મધુર, ભારે, મળ તથા મુત્રને ઉત્પન્ન કરનાર, રુક્ષ, માંડ પચે તેવા, રક્તપીત્ત મટાડનાર, કફ તથા વાયુ કરનાર, બળ આપનાર, પીત્તશામક, કબજીયાત કરનાર, કામોત્તેજક, વીર્યને વધારનાર અને અલ્પ પ્રમાણમાં અગ્નીને વધારનાર છે. બટાટા પરીશ્રમી, પરીશ્રમથી નીર્બળ બનેલા, રક્તપીત્તથી પીડાતા, શરાબી અને તેજ જઠરાગ્નીવાળાઓ માટે અતી પોષક છે. જેને ગૅસ થતો હોય તેણે બટાટા ન ખાવા. બટાટા સ્વાદે મધુર અને વીપાકે પણ મધુર છે. આથી બટાટા પીત્તશામક છે. બટાટા કફકારક, પચવામાં ભારે અને કાર્બોહાઈડ્રેટથી ભરપુર હોવાથી મેદની તકલીફવાળાએ, ડાયાબીટીસવાળાએ તથા જેની

પાચનક્રીયા નબળી હોય તેમણે બટાટા કદી ખાવા જ નહીં જોઈએ. વાયુના રોગોમાં પણ બટાટા ત્યાજ્ય છે.

(૧) શરીરના ઉપરના કે નીચેના માર્ગેથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો બટાટાનો સાકરમાં બનાવેલો શીરો ખાવો.

(૨) બટાટા બાફી પેસ્ટ જેવું બનાવી, ખરજવા પર મુકી પાટો બાંધી દેવાથી ભીનું કે સુકું-જુનું ખરજવું નીર્મુળ થઈ જાય છે.

બદામ બદામ ગરમ, સ્નીગ્ધ, વાયુને હરનાર, વીર્ય વધારનાર અને ભારે છે. બદામનો ગર્ભ મધુર, વીર્ય વધારનાર, પીત્ત તથા વાયુને મટાડનાર, સ્નીગ્ધ અને ગરમ છે. એ કફ કરનાર છે. બદામમાં મૂળ રૂપે પ્રોટીન હોય છે. તેમાં ૧૬.૫ ટકા પ્રોટીન અને ૪૧

ટકા તેલ હોય છે. બદામને કોઈ પણ સ્વરૂપમાં ખાઈ શકાય છે.

(૧) બદામનું તેલ સ્વાસ્થ્યવર્ધક ટોનિક છે. એનિમિયાના ઉપચારમાં પણ તેમાં રહેલું લોહતત્વ અને વિટામિન ઉપયોગી છે.

(૨) બદામ માનસિક થાક, કબજિયાત, નપુસંકતા અને શ્વાસને લગતી બીમારીઓના ઈલાજમાં ઘણી પ્રભાવશાળી છે.

(૩) તે પેટની તકલીફોને દૂર કરે છે અને આંતરડાના કેન્સરમાં ઉપયોગી છે.

(૪) બદામના તેલના નિયમિત ઉપયોગથી કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે. એટલે કે તે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયી છે.

બથવો બથવો પચ્યા પછી તીખો, કૃમીનાશક, બુદ્ધીવર્ધક, જઠરાગ્ની પ્રજ્વલીત કરનાર અને બળ આપનાર છે. આ ભાજીમાં ખનીજતત્ત્વો ખુબ સારી માત્રામાં છે. જમવામાં રુચી ઉત્પન્ન કરનાર અને મળને સરળતાથી ઉતારનાર છે. બથવો ત્રીદોષનાશક છે એટલે કે વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણેનો નાશ કરનાર છે. આ ઉપરથી કહી શકાય કે, આ ત્રીદોષઘ્ન ભાજીનું મુલ્ય આરોગ્યની દૃષ્ટીએ જેવું તેવું નથી જ.

બહેડાં બહેડાંનું વૃક્ષ ઘણું જ ઉંચું, વીસ્તારવાળું અને હરડેના વૃક્ષ જેવું હોય છે. એને ગોળ ફળ આવે છે તેને 'બહેડાં' કહે છે. બહેડાં કડવાં, તીખાં, તુરાં, પચવામાં હલકાં, મળને સરકાવનાર, પચી ગયા પછી મધુર, ઉષ્ણ અને સ્પર્શમાં શીતળ છે. મળને

તોડનાર, આંખ માટે હીતકારક તથા કેશવર્ધક છે અને કફ, પીત્ત, ઉધરસ, કૃમી, સ્વર બેસી જવો, નાકના રોગો, રક્તદોષ તથા હૃદયરોગનો નાશ કરે છે. આ વીકારોમાં અડધી ચમચી જેટલું બહેડાનું ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે દીવસમાં બે વાર લેવું. બહેડાની છાલનો ટુકડો ચુસવાથી કફ વગરની સુકી ઉધરસમાં તરત શાંતી થાય છે. પીચોટી ખસી ગઈ હોય તો ચાર ચમચી બહેડાની છાલનો રસ રોજ સવારે ત્રણથી ચાર દીવસ પીવો. પાંચે પાંચ પ્રકારના દમ-શ્વાસના રોગમાં બહેડાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. બાફેલા બહેડાના એક ચમચી પેસ્ટને એટલા જ મધ સાથે મીશ્ર કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચાટવાથી સર્વ પ્રકારના દમ-શ્વાસ મટે છે.

બહેડાં પરમ કફનાશક છે. આથી કફવાળી ઉધરસનો નાશ કરે છે. ઉધરસ સાથે ચીકણો કફ વધુ પ્રમાણમાં નીકળતો હોય તો તેમાં બહેડાંના સેવનથી લાભ થાય છે. બહેડાં તુરાં અને રુક્ષ હોવાથી કફનો નાશ કરે છે. શરીરમાં ભેગા થયેલા અને ચોંટી રહેલા કફને બહેડાં ઉખેડીને બહાર કાઢવાની ક્રીયા કરે છે. આથી બહેડાંના સેવનથી કફજન્ય રોગો દુર થાય છે. વળી બહેડાંથી હૃદયને પોષણ મળે છે. અવાજ અને આંખોની ખામી દુર થાય છે. વાળ ચમકીલા અને સુંદર બને છે.

સર્વ પ્રકારના શ્વાસ (દમ) અને ખાંસીમાં બહેડાં અકસીર ઔષધ છે.

(૧) બકરીના મુત્રમાં બહેડાં બાફી એની છાલ મધમાં ઘુંટીને સવાર-સાંજ સેવન કરવાથી દમ અને ખાંસી મટે છે.

(૨) બહેડાં અને ખાંડ સરખા ભાગે મીશ્ર કરીને લેવાથી આંખોની રોશની વધે છે.

(૩) નાગરમોથ, દેવદાર, આંબાહળદર, વાવડીંગ, પીપર, હરડે, બહેડાં અને આમળાં ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ લઈ અધકચરાં ખાંડી શીશીમાં ભરી લો. એક ગ્લાસ પાણીમાં ૧૦ ગ્રામ ચુર્ણ નાંખીને તેનો ઉકાળો કરી સુતાં પહેલાં પીવો. થોડાક દિવસ સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી પેટની અંદરના બધા જ કૃમી નષ્ટ થઈ જઈ મળની સાથે બહાર નીકળી જાય છે.

(૪) અવાજ બેસી ગયો હોય અને કાકડા સુઝી ગયા હોય તેમાં પણ બહેડાંની છાલના ટુકડા મોમાં રાખીને ચુસવાથી લાભ થાય છે.

(૫) પીચોટી ખસી ગઈ હોય અને તેથી ઝાડા થઈ ગયા હોય તેમાં દશ ગ્રામ બહેડાનું ચુર્ણ સોળ ગણા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળવું. આશરે પોણા ભાગનું પાણી બળી જાય પછી ઠરવા આવે એટલે ગાળીને પીવું. સવાર-સાંજ આ પ્રયોગ કરવો. પીચોટીના ઝાડામાં આ પ્રયોગ ગુણકારક છે.

બાજરી બાજરીમાં ઘઉં જેટલાં જ પોષક તત્ત્વો છે, પરંતુ ચરબીનું પ્રમાણ ઘઉં કરતાં વધારે છે. આથી અતીશય પરીશ્રમ કરનાર માટે બાજરી સારી છે. પરંતુ મેદસ્વી માટે સારી નથી. બાજરી હૃદય માટે હીતકર, બળ આપનાર, પચવામાં ભારે, ગરમ,

જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, પીત્તપ્રકોપક તથા પીત્ત વધારનાર, રુક્ષ, પૌષ્ટીક, ભુખ લગાડનાર, થોડા પ્રમાણમાં મળને બાંધનાર, અને કફનાશક છે. સ્ત્રીઓમાં કામવેગ ઉત્પન્ન કરનાર છે. ભેંસના દુધ સાથે બાજરીનો રોટલો ખુબ જ પૌષ્ટીક અને પથ્ય આહાર છે. ઘી કે માખણ ચોપડેલો બાજરીનો રોટલો ખુબ મીઠો લાગે છે. થોડા અંશે કબજીયાત કરતી હોવાથી કબજીયાત અને હરસના દર્દીએ સાવધાનીથી એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

બાલજીવનવટી એળીયો ૫ ગ્રામ, ગોરોચન ૨.૫ ગ્રામ, કેસર, જવખાર, રેવંચીનો શીરો, દારુડીનાં બી અને ભોંયરીંગણીનાં ફુલોનું કેસર દરેક ૧૦ ગ્રામને ખાંડીને બનાવેલા બારીક ચુર્ણને છ કલાક આદુના રસમાં વાટી-ઘુંટી મગના દાણા જેવડી બનાવેલ

ગોળીને બાલજીવનવટી કહે છે. આ ગોળી માતાના ધાવણ સાથે બાળકને આપવાથી વરાધ-સસણી, મળાવરોધ, મુત્રત્યાગમાં અવરોધ, આફરો, ગૅસ, શ્વાસ(દમ), ઉધરસ વગેરે મટે છે.

બાલરક્ષક ગુટીકા એલચી, અજમોદ, જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, લવીંગ, વાપુંભા, સફેદ મરી, વાવડીંગ, સુવા, સંચળ, હરડે, કરીયાતુ, કાચકા, એળીયો, અતીવીષ, દાડમછાલ, પીપરીમુળ, વાંસકપુર, હીરાબોળ, ખસખસ, લોબાન અને કેસર આ ત્રેવીસ ઔષધો સમાન ભાગે લઈ ખાંડીને બારીક ચુર્ણ બનાવવું. એને મધમાં બરાબર ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી બનાવવી. આ ગોળીને બાલરક્ષક ગુટીકા કહે છે. આ ગોળી બાળકોના પાતળા ઝાડા, મંદાગ્ની, વાયુ, અપચો, ઉલટી, કબજીયાત અને નબળાઈ

મટાડે છે. બાળકને દુધ સારી રીતે પચે છે. બાળક બળવાન બને છે. બાળકોના બધા રોગોમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે. છ મહીના સુધીના બાળકને એકથી બે ગોળી, છથી બાર મહીનાના બાળકને બેથી ચાર ગોળી અને મોટાં બાળકને થોડી વધારે, માતાના ધાવણ સાથે આપવી.

બાળકોનું ચુર્ણ 'બાલચાતુર્ભદ્ર ચુર્ણ.' આ ઔષધમાં અતીવીષ, કાકડાશીંગી, નાગરમોથ અને લીંડીપીપર આ ચાર ઔષધ સરખા વજને લઈ, ખુબ ખાંડી બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવી એરટાઈટ બોટલમાં ભરી રાખવું. ચણાના દાણા જેટલું ચુર્ણ અડધી ચમચી મધમાં સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચટાડવાથી બાળકને વારંવાર થતી શરદી, છીંકો, ઉધરસ, તાવ, ઝાડા, અપચો, ગેસ, કબજીયાત, ઉલટી, ઉબકા વગેરે

મટે છે. બાળકો માટેના આ ચાર સારાં(ભદ્ર) ઔષધોનું ચુર્ણ એટલે ‘બાલચાતુર્ભદ્ર ચુર્ણ.’

બાર્લીવૉટર જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે ત્યારે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લીવૉટર કહે છે. એ તરસ, ઉલટી, અતીસાર, મુત્રકૃચ્છ્ર (પેશાબની અટકાયત અને બળતરા કરે તેવો રોગ), મુત્રદાહ, કીડનીનો દુખાવો, મુત્રાશયશુળ વગેરેમાં ફાયદો કરે છે. એકાદ ગ્લાસ જેટલું બાર્લીવૉટર સવાર-સાંજ પીવાથી ઉલટી, ઉબકા, અતીસાર-પાતળા ઝાડા, સોજો, દુખાવો, મુત્રકષ્ટતા, મુત્રમાર્ગની બળતરા, પથરી, કીડનીનો સોજો તેમ જ દુખાવો વગેરેમાં ફાયદો થાય છે, તેમ જ મળ પણ સાફ ઉતરે છે. જેમને વારંવાર પથરી

થયા કરતી હોય તેમને માટે બાર્લીવૉટર ખુબ જ ઉત્તમ છે.

બાવચી અત્યંત તીવ્ર ગંધને લીધે તરત જ ઓળખાઈ આવતી અને આખા ભારતમાં સર્વત્ર થતી બાવચી ચામડીના રોગોનું પ્રસીદ્ધ ઔષધ છે. એ કોઢનો નાશ કરે છે. એનાં બીજ પેટના કૃમીઓનો નાશ કરે છે. લોહીના બગાડને લીધે થતા ચામડીના રોગોમાં બાવચીનું તેલ શરીર પર લગાડવાથી લાભ થાય છે. સફેદ કોઢના આંગળીના વેઢે ગણાય એવાં ઔષધોમાં બાવચીની ગણતરી થાય છે. બાવચી મધુર, કડવી, પચી ગયા પછી તીખી અને રસાયન ગુણવાળી છે. તે કબજીયાત મટાડનાર, ઠંડી, રુચી ઉત્પન્ન કરનાર, મળને સરકાવનાર, રુક્ષ, હૃદય માટે હીતકારી તેમ જ કફ, લોહીવીકાર, કોઢ, પીત્ત,

શ્વાસ, પ્રમેહ, જ્વર અને કૃમી મટાડે છે. બાવચી વ્રણનાશક પણ છે.

(૧) બાવચીના પાનનો રસ અને દાડમના દાણા દહીંમાં મેળવી ખાવાથી મરડો મટે છે.

(૨) સફેદ કોઢના ડાઘ પર બાવચીના બીજનું તેલ લગાડી સવારનો તડકો અડધો કલાક પડવા દેવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

(૩) બાવચીના બીજનું અડધી ચમચી ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી રક્તબગાડથી થતા ચામડીના રોગો મટે છે તથા લેપ્રસીમાં ફાયદો થાય છે.

(૪) બાવચીનાં બીજ અડધી ચમચી એના જ અડધી ચમચી તેલમાં વાટીને સવાર-સાંજ લેવાથી છ મહીનામાં સર્વ પ્રકરના કોઢ મટે છે.

(૫) બાવચીના બીજને દુધમાં લસોટી તેની પેંડા જેવી સોગઠી બનાવી સુકવીને બાવચીના તેલમાં લસોટી લગાડવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

(૬) બાવચીના બીજ અને કારેલાને ગૌમુત્રમાં લસોટી પેસ્ટ બનાવી લગાડવાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર મટે છે.

(૭) બાવચીના દાણા-બીજ અને કાળા તલનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી મીશ્રણ રોજ રાત્રે ફાકી જવાથી અને સફેદ ડાઘ પર બાવચીનું તેલ લગાડી સવારના તડકામાં એક કલાક રોજ બેસવાથી કોઢ મટી જાય છે.

બાવળ બાવળની પત્તી ઝીણી અને સ્વાદમાં તુરી હોય છે. ફુલ નાની દડી જેવાં, લાંબી રુંવાટીવાળાં, પીળાં અને સહેજ સુગંધીવાળાં હોય છે. તેની શીંગને

બાવળના પડીયા કે પૈડા કહે છે. તેના વૃક્ષમાંથી સફેદ કે સહેજ રતાશવાળો ગુંદર નીકળે છે, જે કમરના દુખાવામાં અને વસાણામાં વપરાય છે.

(૧) સગર્ભા મહીલા બાવળનાં સુકાં કે લીલાં પાન ચાવીને ખાય તો માબાપ બંને શ્યામ હોય તો પણ બાળક ગોરું અને રુપાળું આવે છે.

(૨) બાવળનો ગુંદર વાનો રોગ મટાડે છે, મહીલાઓને શક્તી આપે છે અને પ્રદરનો રોગ મટાડે છે.

(૩) બાવળના પડીયાનું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર ખાવાથી કે ઘા, ચાંદા કે દુઝતા હરસ પર લગાડવાથી વહેતું લોહી અટકે છે.

(૪) મોંઢામાં અવાર નવાર ચાંદાં પડતાં હોય, દાંતના પેઢાં (મસુડાં) ફુલી જતાં હોય, મોંમાંથી વાસ

આવતી હોય, દાંત હાલતા હોય અને લોહી નીકળતું હોય, ગળું લાલ રહેતું હોય, મોંમાં ચીકાશ રહેતી હોય, ઉંઘમાં મોંમાંથી લાળ પડતી હોય તો સવાર-સાંજ બાવળનાં પાન અને છાલનો ઉકાળો કરી કોગળા કરવાથી લાભ થાય છે.

બીલી બીલીને સંસ્કૃતમાં બીલ્વ, શ્રીફળ, શાંડીલ્ય અને શલુષ પણ કહે છે. તેનાં મુળ, પાન તથા કાચાં અને પાકાં ફળ દવામાં વપરાય છે. ઔષધ અને શરબત માટે સારાં પાકાં ફળ લેવાં. કુમળાં કાચાં બીલાં મરડા-ઝાડાની રામબાણ દવા છે. બીલીનાં ઝાડ ૨૦-૨૫ ફુટ ઉંચાં થાય છે. એની શાખાઓ ઉપર કાંટા હોય છે. પાન ત્રીપર્ણી અને એકાંતરે આવેલાં હોય છે. પાન મસળતાં એક જાતની સુગંધ આવે છે. ફુલ આછા લીલાશ પડતાં સફેદ હોય છે. ફળ કોઠા

કે મોસંબી જેવડાં અને કઠણ છાલવાળાં હોય છે. ઔષધમાં નાનાં કુમળાં ફળ વપરાય છે. પાકાં મોટાં ફળો શરબત બનાવી પીવામાં વપરાય છે. બીલી સંગ્રાહી એટલે મળને રોકનાર, દીપનીય એટલે જઠરાગ્ની પ્રબળ કરનાર તથા વાયુ અને કફનું શમન કરનાર છે. એનાં કાચાં ફળનું શાક તથા અથાણું થાય છે. કાચા બીલાના સુકા ગર્ભને બેલકાચરી કહે છે. બીલું ઘણું પૌષ્ટીક, દીપન પાચક અને ગ્રાહી છે. બીલું ગ્રાહી છે એટલે કે તે મળને બાંધીને રોકે છે. આવી દીપન, પાચક અને ગ્રાહી વનસ્પતી ભાગ્યે જ મળે છે. બીલીના સુકા ફળનો અંદરનો ગર-માવો મરડાનું અને પાતળા ઝાડાનું ઉત્તમ ઔષધ છે. એ કાચાં ઔષધો વેચતા ગાંધીને ત્યાં મળે છે. કુમળું બીલું મરડા અને ઝાડાની રામબાણ દવા છે. કુમળા

બીલાનો ગર્ભ જઠરાગ્નની તેજ કરે છે અને અતીસાર મટાડે છે. તે મરડામાં થતો રક્તસ્રાવ અટકાવે છે. આથી દુઝતા હરસમાં એ ઉપયોગી છે.

(૧) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો બીલાનો ગર ખાવાથી મટી જાય છે.

(૨) પાકાં બીલાં ગળ્યાં હોય છે. તેમાં ખાંડ નાખી શરબત બનાવી પીવાથી ઝાડા મટે છે તથા ઠંડક મળે છે. ખાસ કરી મરડામાં તે ઘણું કામ આપે છે.

(૩) બીલીના ઝાડથી હવા શુદ્ધ થાય છે.

(૪) આંખના રોગોમાં તેનાં પાન વાટી એનો રસ આંખમાં આંજવો.

(૫) ગૌમુત્રમાં બીલું વાટી તેલ મેળવી પકવીને કાનમાં મુકવાથી કાનની બહેરાશ મટે છે.

(૬) બીલીના કાચા કોમળ ફળના ગર્ભને સુકવીને બનાવેલું ચુર્ણ અતીસાર-ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી, કોલાયટીસ(મોટા આંતરડાનો સોજો), રક્તાતીસારમાં ખુબ જ રાહત કરે છે. એક ચમચી આ ચુર્ણ દીવસમાં ત્રણ વાર મોળી છાસ સાથે લેવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. ઉપરોક્ત બધી વીકૃતીઓમાં પણ ફાયદો થાય છે. એનાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, વાયુ અને કફ મટે છે.

(૭) જો મરડો ખુબ જ જુનો હોય તો બીલીના ફળનો ગર્ભ અને એટલા જ વજનના તલનું ચુર્ણ તાજા મોળા દહીંની તર સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી મટે છે. જો મળ સાથે રક્તસ્રાવ થતો હોય તો આમાં એક ચમચી સાકર મીશ્ર કરી પીવું.

(૮) બીલાનો ગર્ભ, ઘોડાવજ અને વરીયાળીનું સરખા વજને મેળવેલ ચુર્ણ મરડામાં અકસીર છે.

(૯) કાચા બીલાના ગર્ભને સુકવી બનાવેલ એક ચમચી ચુર્ણ એટલી જ સાકર સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ઝાડા મટે છે.

(૧૦) બીલીપત્રનો રસ બેથી ત્રણ ચમચી જેટલો સાકર નાખી પીવાથી કોઈપણ પ્રકારનો રક્તસ્રાવ મટે છે.

(૧૧) બીલીપત્રનો રસ ડાયાબીટીસમાં લાભ કરે છે તથા સોજા મટાડે છે.

(૧૨) ન રુઝાતા ગંધાતા ચાંદા પર બીલીપત્ર વાટી પેસ્ટ બનાવી લગાડવાથી ચાંદાં મટી જાય છે.

(૧૩) ઉનાળામાં દરરોજ બીલાનું શરબત પીવાથી આંતરડાં મજબુત બને છે અને પાચન શક્તી સુધરે

છે. પાચનશક્તી સારી રાખવા માટે એ આશીર્વાદ સમાન છે.

(૧૪) બીલાના ફળના ગરના ટુકડાઓને છાસમાં લસોટી ચટણી જેવું બનાવી અડધીથી એક ચમચી જેટલું સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી મટે છે.

(૧૫) બીલામાંથી બનાવવામાં આવતા ચાટણને બીલ્વાવલેહ કહે છે. એકથી બે ચમચી બીલ્વાવલેહનું સવાર, બપોર, સાંજ સેવન કરવાથી પણ મરડો, સંગ્રહણી અને પાતળા ઝાડા મટે છે.

(૧૬) કાચા બીલાને સુકવી તેના ગર્ભનું બનાવેલ એક ચમચી બારીક ચુર્ણ એટલી જ સાકર મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી પાતળા ઝાડા, લોહીવાળા ઝાડા, ચીકણા ઝાડા વગેરે મટે છે.

(૧૭) બીલીના પાનનો રસ પણ રક્તસ્રાવને રોકે છે. બીલીના પાન ખુબ વાટી પેસ્ટ બનાવી ન રુઝાતાં ચાંદાં પર લગાવવાથી થોડા જ દીવસોમાં એ મટી જાય છે.

(૧૮) બીલીના મુળની છાલનું ચુર્ણ પૌષ્ટીક છે અને સોજા ઉતારે છે.

(૧૯) પાકા બીલાનું શરબત પીવાથી અતીસાર અને આંતરડાનાં ચાદાં મટે છે. કાચા બીલાનું ચુર્ણ સાકર સાથે લેવાથી બાળકોના ઝાડા મટે છે.

(૨૦) સુકું બીલું, વરીયાળી અને સુંઠનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં ઉકાળી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી આમસંગ્રહણી મટે છે.

(૨૧) બીલાની છાલના રસમાં જીરુનું ચુર્ણ અને સાકર નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૨૨) બીલાના માવાનું ગોળમાં બનાવેલું શરબત પીવાથી બધી જાતના અતીસાર મટે છે.

(૨૩) બીલાનો રસ અને કેરીની ગોટલીનો રસ મીશ્ર કરી પીવાથી સગર્ભાની ઉલટી બંધ થાય છે.

બીલ્વાદી ક્વાથ બીલી, અરણી, અરડુસી, સીવણ અને પાડળ આ પાંચ વનસ્પતીનાં મુળને બૃહત્ પંચમુળ કહે છે. એ પાંચે સરખા ભાગે મીશ્ર કરી ખાંડી, એક ચમચી ચુર્ણનો ઉકાળો કરી સવાર-સાંજ નીયમીત પીવાથી થોડા દીવસમાં વધુ પડતો મેદ એકત્ર થવાથી જે પીડા થાય છે તે મટે છે.

બીજોરું બીજોરું લીંબુની જાતનું જ છે. એનાં પાન લીંબી કરતાં લાંબાં અને મોટાં હોય છે. તેને આઠથી દસ ઈંચ જેટલાં લાંબાં ફળો આવે છે. ઔષધમાં આ ફળ વપરાય છે. બીજોરાનો રસ અત્યંત ખાટો,

પથ્યકર, રુચીકારક અને પીત્તશામક છે. ફળ પીળું થયા પછી જ ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. એ ચુંક, ઉલટી, કફ, ગોળો, અરુચી, મંદાગ્ની વગેરે મટાડે છે. અરુચી, ઉબકા, ઉલટી, મોળ આવવી વગેરેમાં બીજોરાના ફળની કળીઓ પર સીંધવ છાંટીને ખાવાથી લાભ થાય છે. એનું શરબત જીભ અને કંઠની શુદ્ધી કરે છે. એનો મુરબ્બો સમગ્ર પાચનતંત્ર અને હૃદય માટે હીતાવહ છે. બીજોરાના રસનો કોગળો ધારણ કરી રાખવાથી દાંતના જીવાણુઓ નાશ પામે છે. આથી પાયોરીયા મટે છે અને મોંની વાસ દુર થાય છે. બીજોરાનો રસ બરોળના અને લીવરના રોગોમાં ખુબ ફાયદાકરાક છે. કમળામાં એનું શરબત પીવાથી લાભ થાય છે. બીજોરું સ્વાદીષ્ટ, ખાટું, ગરમ, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર,

પચવામાં હળવું, રક્તપીત્ત નાશક, હૃદય માટે હીતકારી તથા ખાંસી, ચુંક, ઉલટી, કફ, ગોળો, હરસ, અરુચી અને તરસનો નાશ કરનાર છે. એ બરોળ અને અપચામાં ઉપયોગી છે. એની છાલ ખુબ જ મીઠી હોય છે અને ગર્ભ ખુબ જ ખાટો હોય છે. શ્રેષ્ઠ ખાટાં ફળોમાં એનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) ચુંક, ઉલટી, કફ, અરુચી, ગોળો, હરસ વગેરેમાં બીજોરાની કળીઓ સીંધવ છાંટીને ખાવી.

(૨) બીજોરાની કળીઓ સહેજ મીઠું નાખી ખાવાથી સગર્ભાની ઉલટી, ઉબકા, અરુચી જેવી તકલીફો દુર થાય છે.

બોડી અજમો એ અગ્નીમાંદ્યનું ઉત્તમ ઔષધ છે. બોડી અજમો તીખો અને ગરમ છે. એ પચવામાં હળવો, હૃદય માટે સારો, બળ આપનાર,

મૈથુનશક્તી વધારનાર અને આંખના રોગો, કૃમી, ઉબકા, અરુચી, મોળ આવવી, હેડકી, ભુખ ન લાગવી વગેરે મટાડે છે. અજમાના જેવા જ બોડી અજમાના ગુણ પણ છે. અડધીથી એક ચમચી બોડી અજમો કફ, વાયુ, પીત્ત દોષાનુસાર યોગ્ય અનુપાન સાથે લેવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે. વધારે માત્રામાં લેવાથી પેટમાં દાહ-બળતરા થાય છે.

બોરડી બોરડીનાં વૃક્ષ આપણા દેશમાં બધે જ જોવા મળે છે. એની ઘણી જુદી જુદી જાતો જોવા મળે છે. અમુક પ્રકારની બોરડીની ખેતી કરવામાં આવે છે. કેટલીક બોરડીનાં ફળ જેને બોર કહેવામાં વે છે તે અત્યંત ખાટાં જ્યારે અમુકનાં મધુર હોય છે.

બોરડીના વીવીધ ઉપયોગો નીચે મુજબ છે:

(૧) બોરડીનાં પાન વાટી ચટણી જેવું બનાવી ઘીમાં શેકીને સીંધવ નાખી ચાટી જવાથી બેસી ગયેલો અવાજ તથા ઉધરસ મટે છે.

(૨) બોરડીના સુકા પાનનું ચુર્ણ મઠા સાથે લેવાથી અતીસાર મટે છે.

(૩) બોરડીના મુળની છાલના ક્વાથમાં મગનું ઓસામણ બનાવી પીવાથી અતીસાર મટે છે.

(૪) બોરડીના મુળની છાલ બકરીના દુધમાં પીસી મધ મેળવી પીવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૫) બોરડીની છાલનો કકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી બે-ત્રણ દીવસમાં જ અવાજ ઉઘડી જાય છે.

(૬) બોરડીની લાખ ૨૦ ગ્રામ લઈ ક્વાથ કરી તેમાં ભુરા કોળાનો રસ મેળવી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ઉરઃક્ષતનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.
(૭) બોરડીનાં પાન વાટી ગરમ કરી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જશે.
(૮) બોરડીનાં કુમળાં પાન અને જીરુ મેળવી પાણીમાં ઘુંટી તેનો રગડો કરી ગાળીને પીવાથી ગરમીથી રોકાયેલો પેશાબ સાફ ઉતરે છે.
(૯) હથેળી કે/અને પગના તળીયે બળતરા થતી હોય તો બોરડીનાં પાન ૪૦ ગ્રામ, એલચી નંગ ચાર અને ૨૦ ગ્રામ સાકરને પાણીમાં વાટી, લસોટી થોડીવાર રહેવા દેવું. ચારેક કલાક બાદ ગાળીને ધીમે ધીમે પીવું. આ મીશ્રણ ધીમે તાપે ઉકાળી, ઠંડુ પાડી

પીવાથી પણ સારી અસર કરે છે. પ્રયોગ થોડા દીવસ સુધી નીયમીત કરવો.

(૧૦) રસકપુરયુક્ત દવાના સેવનથી મુખપાક થયો હોય, દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં થયાં હોય અને મોઢામાંથી લાળ પડતી હોય તો બોરડીની છાલ અથવા પાનનો ક્વાથ કરી કોગળા કરવાથી મટે છે.

(૧૧) બોરડીના પાનનો ક્વાથ કરી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર કોગળા કરવાથી મુખપાક મટે છે.

(૧૨) બોરડીની છાલનું ચુર્ણ ૩-૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ ગોળ સાથે લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે.

(૧૩) બોરડીના પાનનો રસ ભેંસના દુધ સાથે લેવાથી શીતળાનો રોગ ઓછો થઈ જાય છે.

(૧૪) બોરડીનાં પાનનો ૬-૬ ગ્રામ કલ્ક બબ્બે ગ્રામ ગોળ મેળવી ખાવાથી બે-ત્રણ દીવસમાં જ શીતળા શાંત થવા માંડે છે.

બોરસલી બોરસલીને સંસ્કૃતમાં બકુલ કહે છે. એના થડની છાલ કાળાશ પડતી હોય છે. એ ઉદ્યાનોમાં અને જંગલોમાં ખુબ જોવા મળે છે.

(૧) દાંત હાલતા હોય, દાંતનાં પેઢાં કમજોર થઈ ગયાં હોય તો સવારે દાંત સાફ કર્યા પછી બોરસલીની છાલનો ઉકાળો ઠંડો કરી મોંમાં ૧૦થી ૧૫ મીનીટ ભરી રાખવો. તેમ જ બોરસલીના બીનું બારીક ચુર્ણ રોજ રાત્રે ધીમે ધીમે દાંત અને પેઢા પર ઘસવું.

(૨) બોરસલ્લીના મુળની છાલનો અડધી ચમચી કલ્ક(પેસ્ટ) રોજ સવારે દુધ સાથે પીવાથી ઘરડા માણસોના દાંત પણ મજબુત થાય છે, કેમ કે

બોરસલ્લીની છાલ, બીજ અને તાજાં દાતણ દાંત માટે ખુબ સારાં છે. દાંતની તકલીફવાળાએ બોરસલ્લીનું દાંતણ રોજ કરવું જોઈએ.

(૩) બોરસલ્લીનાં બીજ પાણીમાં પથ્થર પર ઘસી ચાટણ બનાવી સવાર-સાંજ લેવાથી અતીસારમાં થતા પાતળા ઝાડા મટી જાય છે.

(૪) ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણીમાં બોરસલીનાં ચાર ફુલ અધકચરાં વાટી રાત્રે પલાળી રાખવાં. સવારે આ પાણી ગાળી બબ્બે ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે બાળકોને પીવડાવવાથી સુકી ઉધરસ, વરાધ અને કફના રોગો મટે છે.

બ્રાહ્મી ઘૃત કઠ, વજ અને શંખાવળી સરખા વજને લઈ પેસ્ટ બનાવી તેમાં બ્રાહ્મીનો રસ અથવા એનો ઉકાળો ૪૦૦ ગ્રામ, ગાયનું ઘી ૪૦૦ ગ્રામ અને

ગાયનું દુધ ૪૦૦ ગ્રામ મેળવી, ધીમા તાપે ઉકાળી માત્ર ઘી બાકી રહે ત્યારે ગાળી લેવું. અડધી ચમચી જેટલું આ ઘી સવાર-સાંજ લેવાથી કોઢ, અપસ્માર-વાઈ, ઉન્માદ-ગાંડપણ, મગજની નબળાઈ તથા મંદાગ્ની મટે છે. કંઠ-અવાજ સુધરે છે. બુદ્ધી, કાંતી અને સ્મરણ શક્તીમાં વધારો થાય છે.

ભાંગરો અતી ભીનાશવાળી જમીનમાં ઉગનાર ભાંગરો આપણા દેશમાં બધે જ થાય છે. આ અતી ઉપયોગી ભાંગરાને નકામું ઘાસ ગણી ખેતરમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે. ભાંગરો ચોમાસામાં ખાડા-ખાબોચીયામાં તેમ જ પાણીવાળી જમીનમાં બધે જ ઉગી નીકળે છે. અને પાણી મળતું રહે ત્યાં બારે માસ રહે છે. તેના છોડ અડધાથી એક ફુટ ઉંચા, પાન સામસામાં, બરછટ આછી છાંટવાળાં, ધાર પર

દાંતાવાળાં અને લહેરીયાવાળાં હોય છે. તેનાં ફુલ સફેદ અને ફળ કાળાં હોય છે. છોડ સુકાયા પછી કાળા પડી જાય છે. એની ત્રણ જાત થાય છે. સફેદ, પીળો તથા કાળો. એનાં પાન કરકરીઆવાળાં, ભાલાના આકારનાં અને દાડમ જેવાં જ હોય છે. એ મોટે ભાગે ચોમાસામાં તળાવ, નહેર કે નદીનાળા આગળ ઉગી નીકળે છે. ઔષધ તરીકે ભાંગરાનો રસ વપરાય છે. એનો રંગ કાળા ભમરા જેવો હોવાથી તથા તે ભમરા જેમ સુંદર દેખાતો હોવાથી એને ભૃંગરાજ કહેવામાં આવે છે. ભાંગરો સ્વાદમાં તીખો, તીક્ષ્ણ, ગરમ, રુક્ષ, કફ અને વાયુને હરનાર, વાળ માટે ગુણકારી, રસાયણ અને બળ આપનાર છે. તે શ્વાસ, ઉધરસ, આમ, કૃમી, સોજા, પાંડુ-રક્તાલ્પતા, કોઢ, ઉંદરી, ખોડો તથા શીર:શુળ મટાડે છે. એ

કૃમીઘ્ન, રસાયન, પૌષ્ટીક તથા પીત્તશામક છે. તે નેત્ર તથા કેશ માટે ઉત્તમ છે. ત્વચા, દાંત તથા માથાના રોગ મટાડે છે. ભાંગરાનો રસ યકૃત અને બરોળની તકલીફ, અજીર્ણ, હરસ, આમવાત, મસ્તકશુળ, વાળ સફેદ થવા, ચામડીનાં દર્દો વગેરે મટાડે છે. એનાં પાન તથા થડનું પાણી પીવાથી આંખનું તેજ વધે છે, વીર્યબળમાં વધારો થાય છે, ઉધરસ તથા સળેખમ મટે છે. કોઢ, આંચકી કે અપસ્માર, વધરાવળ, છાતીનાં દર્દો વગેરેમાં પણ ઉપયોગી છે. ભાંગરો રસાયન ગુણવાળો હોવાથી તેનું રોજ સેવન કરનાર માણસો જલદી વૃદ્ધ થતાં નથી અને દીર્ઘજીવી બને છે. એ હૃદયરોગ મટાડનાર, વીષઘ્ન, વાયુનું અનુલોમન કરનાર તથા કામોત્તેજક છે.

ભાંગરાના ઉપયોગ: (૧) ભાંગરો અજમા સાથે લેવાથી પીત્તનું જોર નરમ પડે છે.

(૨) ભાંગરાના કોગળા કરવાથી દાંતની તકલીફ મટે છે.

(૩) ભાંગરાનાં પાન, જાયફળ, વાવડીંગ, ચીત્રક, તગર, ગંઠોડા , તલ, શંખાવલી, અસીંદરો, રક્તચંદન, સુંઠ, લવીંગ, કપુર, આંબળાં, મરી, પીપર, તજ, એલચી, નાગકેસર દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બનાવી તેને ભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. આ ચુર્ણ પેટના અનેક રોગો મટાડે છે. હરસ અને યકૃતના રોગો પણ મટાડે છે. (૪) ભાંગરો, શંખાવલી, બ્રાહ્મી, અંઘેડો, માલકાંગણી, ઉપલેટ, હરડે, આમળાં, ગુગળ, જીરુ, વજ અને ગરમાળાનો ગોળ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામનું ચુર્ણ બનાવી

તેને ભાંગરાના, અંઘેડાના અને બ્રાહ્મીના રસની ભાવના આપી નાની નાની ગોળી બનાવવી. એનાથી ઉન્માદ, અપસ્માર, બાળકોનું ઉંઘમાંથી ઝબકીને જાગી જવું, વીચારવાયુ, મગજનું અસ્થીરપણું વગેરે વ્યાધીઓમાં રાહત થાય છે. આ ગોળી ગાયના તાજા દુધ સાથે અથવા સહેજ ગરમ કરેલા ઘી સાથે લેવી. દીવાળી વખતે ભાંગરાનો છોડ મુળ સહીત ઉખેડી÷, છાંયડામાં સુકવી, ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું.

(૫) ભાંગરાનો પા ચમચી રસ એક કપ જેટલા દુધમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કફના રોગો શાંત થાય છે અને મૅલેરીયા પછી વધી ગયેલી બરોળ મુળ સ્થીતીમાં આવી જાય છે, જીર્ણ જ્વર મટે છે. આ ઉપચાર-પ્રયોગ ૧૦થી ૧૫ દીવસ કરવો.

(૬) પાથી અડધી ચમચી ભાંગરાનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી લીવર અને બરોળના રોગો, કમળો, હરસ અને ઉદર રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) અડધી ચમચી ભાંગરાનો રસ એક ગ્લાસ દુધમાં સવારે અને સાંજે ૧૫-૨૦ દીવસ પીવાથી કફના પ્રકોપથી થતા રોગો, જીર્ણ મૅલેરીયા અને બરોળની વૃદ્ધીવાળો ઘણા સમયનો જીર્ણજ્વર મટે છે.

(૮) અડધી ચમચી ભાંગરાનો રસ બે ચમચી ઘીમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખુલી જાય છે.

(૯) નીત્ય યુવાન રહેવા માટે રોજ રાત્રે અડધી ચમચી ભાંગરાનો રસ, એક ચમચી ઘી અને દોઢ ચમચી સાકર એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી પીવું.

(૧૦) ભાંગરાનો રસ મધ સાથે ચાટવાથી છાતીમાં ભરાયેલો કફ છુટો પડે છે.

(૧૧) ભાંગરાનું ચુર્ણ અડધી ચમચી અને કાળા તલ બે ચમચી ભેગા વાટી ઘી સાથે ચાટવાથી સારી શક્તી આવે છે. લીવર કામ ન કરતું હોય, વારંવાર ઝાડા થઈ જતા હોય તો આ ઉપચાર કરવો. ભાંગરાનું તેલ ભાંગરાનો રસ અઢી લીટર, મેંદીનાં પાન ૨૫૦ ગ્રામ, ગળીનાં પાન ૨૫૦ ગ્રામ, આમળાં ૫૦૦ ગ્રામ, જેઠી મધ ૧૨૫ ગ્રામ, જટામાંસી ૨૫૦ ગ્રામ. બધાં ઔષધોને બારીક વાટી ભાંગરાના રસમાં મેળવવાં. મળી શકે તો વાટેલી બ્રાહ્મી ૨૫૦ ગ્રામ મેળવી એમાં તલનું તેલ દોઢ કીલો નાખી ધીમા તાપે પકાવવું. પાણીનો ભાગ ઉડી જાય અને તેલ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. તેમાં વાળો, સુખડ-

ચંદન, કપુર પૈકી કોઈ પણ એકનો જરુર પુરતો પાઉડર નાખી થોડા દીવસ રાખી ગાળી લેવું, જેથી જરુરી સુગંધ આવશે. એ માથામાં નાખવા વપરાય છે.

ભોંયપાથરી પાણીવાળી-પીયત વાડીઓમાં બારે માસ થતી આ ભાજી જમીન પર પથરાયેલી હોય છે. એને ગળજીભી પણ કહે છે. એ કડવી, તીખી, શીતળ, વાયુ વધારનાર અને મળને રોકનાર છે. એનાથી કફ તથા પીત્તના રોગો, અરુચી, દમ, પ્રમેહ ચીત્તભ્રમ, વ્રણ, ઉન્માદ, હૃદયના ધબકારા વધી જવા અને શરદીમાં ફાયદો થાય છે. એનાથી રક્તવીકાર અને ચામડીના રોગો પણ મટે છે. એ માટે આંતરે દીવસે એની ભાજી ખાવી કે એના પાનનો ત્રણ ચમચી રસ સવાર-સાંજ પીવો. જુના કે વારંવાર થતા મૅલેરીયામાં

ભોંયપાથરી અને અરણીના મુળનું અડધી ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ ફાકવાથી લાભ થાય છે.

ભોંયરીંગણી એનાં પાન, થડ, ડાળી એમ બધાં જ અંગો પર કાંટા હોવાથી સંસ્કૃતમાં એને કંટકારી કહે છે. ફુલ જાંબુડીયા રંગનાં, ફળ કાચાં હોય ત્યારે લીલાં અને પાકે ત્યારે પીળાં થાય છે. એનાં પાંચે પાંચ અંગ-મુળ, પાન, છાલ, ફુલ, ફળ-દવામાં વપરાય છે. ભોંયરીંગણી કડવી, તુરી, તીખી, ઉષ્ણ, પાચક, લઘુ અને સારક છે. તે ઉધરસ, કફના રોગો, દમ, ખંજવાળ, કૃમી હૃદયરોગ, અરુચી, પાર્શ્વશુળ વગેરે મટાડે છે.

(૧) ભોંયરીંગણીનાં પાકાં, પીળાં ફળ નાના મટકામાં ભરી, તેના મોં પર કપડું બાંધી ઉપર માટીનો લેપ કરી ચુલા પર ચડાવી તપાવવું. અંદરનાં

ફળ કાળાં થઈ જાય ત્યારે ઉતારી ચુર્ણ બનાવી બાટલી ભરી લેવી. પા(૧/૪)થી અડધી ચમચી આ ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી ખાંસી, શ્વાસ-દમ, વરાધ-સસણી અને અજીર્ણમાં ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

(૨) ભોંયરીંગણીનાં મુળ, ફુલ, ફળ, પાન, છાલ સાથે આખો છોડ સુકવી, ખુબ ખાંડી ચુર્ણ બનાવવું. આ ચુર્ણથી અડધા ભાગની હીંગ મેળવી ચણાના બે દાણા જેટલું ચુર્ણ સવાર-સાંજ મધ સાથે ચાટવું. આનાથી વાયુનું અનુલોમન થઈ ઉગ્ર શ્વાસ(દમ) પણ બેસી જાય છે.

(૩) ભોંયરીંગણીનો રસ બે ચમચી જેટલો દીવસમાં ત્રણ વખત મધ નાખી પીવાથી તમામ જાતના મુત્રરોગ મટે છે. ભોંયરીંગણી મુત્રલ છે.

(૪) ભોંયરીંગણીના લીલાં કે સુકાં પાનને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી શ્વાસ, સસણી, કફવાળી ઉધરસ, મોટી ઉધરસ, લોહીમાં કફનું વધવું વગેરે મટે છે.

(૫) ભોંયરીંગણીના પાનના ઉકાળામાં મગ પકવી રોજ ખાવાથી દમ મટે છે.

(૬) ભોંયરીંગણીના પાનનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

(૭) દાંત દુઃખતા હોય, દાંતમાં કૃમી થયા હોય, દાંત હાલતા હોય કે સડી ગયા હોય, તેમાંથી પરુ નીકળતું હોય, મોં ગંધાતું હોય, પાયોરીયા થયો હોય તો ભોંયરીંગણીના બીનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવું.

(૮) ભોંયરીંગણીનો પંચાંગ સાથેનો આખો છોડ સુકવી, અધકચરો ખાંડી ૧૦ ગ્રામ ભુકો બે ગ્લાસ

પાણીમાં ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે કપડાથી ગાળીને પીવાથી કાયમી શરદી, કફ, ખાલી ખાંસી તેમ જ ધીમો તાવ રહેતો હોય તો તે મટે છે. વળી એનાથી દમ, સસણી-વરાધ, ખંજવાળ, કૃમી અને હૃદયરોગમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૯) માથામાં ટાલ પડતી હોય તો ભોંયરીંગણીનો રસ અને મધ સરખા ભાગે મીશ્ર કરી લગાવવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

(૧૦) ભોંયરીંગણીનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી સુકી ઉધરસ મટે છે.

(૧૧) ભોંયરીંગણીનો આખો છોડ મુળ સાથે ઉખેડી બરાબર ધોઈને છાંયડામાં સુકવી તેના ૧૦ ગ્રામ જેટલા નાના નાના ટુકડા કપડાની પોટલીમાં બાંધી મગ સાથે બાફવાથી ભોંયરીંગણીના પંચાંગના ગુણો

મગમાં ઉતરશે, છતાં મગનો સ્વાદ બગડશે નહીં. એમાં આદુ, લસણ વગેરે નાખી ખાવાથી કફ છુટો પડવાથી દમ મટે છે.

(૧૨) ભોંયરીંગણીનાં બીજ સુંઘવાથી નાકમાં ખુબ જ બળતરા થાય છે, છીંકો આવે છે અને પાણી ઝરે છે.

(૧૩) ભોંયરીંગણીનાં જાંબુડીયા ફુલોનાં પીળાં પુંકેસરોને સુકવીને બનાવેલું ચણાના દાણા જેટલું બારીક ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવાથી નાના બાળકોની ખાંસી, શરદી અને સસણી મટે છે.

(૧૪) ભોંયરીંગણીનો રસ દહીં સાથે પીવાથી પથરી મટે છે.

(૧૫) ભોંયરીંગણીના રસમાં દહીં મેળવી લેપ કરવાથી માથાની ટાલ અને ઉંદરી મટે છે.

(૧૬) ભોંયરીંગણીનો રસ મધ સાથે સરખા ભાગે પીવાથી દમ અને કફના રોગો મટે છે.

મગના લાડુ મગ શેકી, લોટ બનાવી, લોટ જેટલું ઘી લઈ કડાઈમાં ધીમા તાપે તવેથાથી હલાવતા જવું. લોટ કંઈક લાલાશ પકડે એટલે તેના ઉપર દુધ છાંટતા જવું. એમ કરતાં દાણો પડે એટલે ચુલા પરથી ઉતારી લઈ, સાકર, બદામ, પીસ્તાં, એલચી, લવીંગ અને મરીનું ચુર્ણ નાખી લાડુ બનાવવા. મગના આ લાડુ શીતળ, વીર્યવર્ધક અને વાતપીત્ત શામક છે. આ લાડુ શીયાળામાં પાકની ગરજ સારે છે.

મગફળી મગફળી અને પીનટ બટરમાં વીટામીન 'એ', 'ઈ', ફૉલીક ઍસીડ, કેલ્શ્યમ, મૅગ્નેશ્યમ, ઝીંક, આયર્ન અને ફાયબરની ઉંચી ગુણવત્તા છે.

તેમાં ઓછા કૉલેસ્ટરોલ સાથે ચરબી પ્રાપ્ત થાય છે. નીયમીત મગફળી ખાનારની કૉલેસ્ટરોલની માત્રા ઓછી હોય છે. મગફળીથી ડાયાબીટીસની શક્યતા પણ ઘટે છે. શેકવાથી મગફળીનાં તત્ત્વોમાં વધારો થાય છે. શરીરના જે કોષોને નુકસાન થવાથી કૅન્સર અને હૃદયરોગ થવાનો સંભવ રહે છે તે કોષો મગફળી ખાવાથી સુરક્ષીત રહે છે. મગફળીમાં પ્રોટીન અને સારી જાતની ચરબી પણ હોય છે. પરંતુ ખારી મગફળી ખાવી ન જોઈએ. મગફળી જ્યારે શેકવામાં આવે છે ત્યારે કૅન્સર અને હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપનાર તત્ત્વોમાં ૨૨% જેટલો વધારો થાય છે. કેટલાંક ફળોમાં આ તત્ત્વો જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે તેટલા જ પ્રમાણમાં મગફળીમાં પણ હોય છે. આથી જો તમે વજન ઘટાડવાના આશયથી મગફળી

ખાવાનું છોડી દેશો તો તે યોગ્ય નથી. પરંતુ ખારી મગફળી તો ખાશો જ નહીં.

મઠો (૧) દહીંમાં અડધો અડધ પાણી મેળવીને વલોવીને બનાવેલો મઠો કફ કરનાર, બળ આપનાર, સુપાચ્ય એટલે કે સરળતાથી પચી જનાર અને તે અત્યંત આમનાશક છે.

(૨) દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી નાખીને વલોવવાથી જે ઘાટું દ્રવ તૈયાર થાય તેને જ 'મઠો' કહેવામાં આવે છે અને આ મઠો જ બધા પ્રકારોથી અધીક ગુણકારી અને સેવન યોગ્ય છે. આ મઠો સુપાચ્ય, અધીક પૌષ્ટીક, આહાર પર રુચી ઉપજાવનાર, કૃશ વ્યક્તીનું વજન વધારનાર, નબળા આંતરડાને સુધારનાર અને સંગ્રહણી, અપચો, મંદાગ્ની, ગૅસ, આફરા જેવા પાચનતંત્રના રોગોમાં ખુબ જ

હીતાવહ અને સેવન યોગ્ય છે. ટાઈફોઈડ મટી ગયા પછી આંતરડાની શીથીલતા દુર કરવા માટે મઠાનું સેવન ઉત્તમ છે.

મધ જેની સાથે મધ લેવામાં આવે તેના ગુણોનું મધ વહન કરે છે. તેથી જ ઘણા રોગોમાં અનુપાન રુપે મધ લેવામાં આવે છે. મધ ઉત્તમ કફનાશક છે. એક વર્ષ જુનું મધ મેદ-ચરબીનો નાશ કરે છે. વજન ઘટાડવા માટે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં બે ચમચી મધ સવારમાં પીવું. સવારે બીજું કંઈ ખાવું નહીં. ખાંડ, ગોળ, બટાટા, ભાત, તળેલું, મીઠાઈ, ઘી, તેલ, માખણ બંધ કરવાં. મધ આંખમાં આંજવાથી આંખ નીર્મળ બની દૃષ્ટીશક્તી વધે છે. સ્વર માટે પણ મધ હીતકારી છે. હૃદયને પ્રીય અને લાભકારક છે. મધમાં કામશક્તી વધારવાનો ગુણ છે. ઘા શુદ્ધ કરી રુઝ

લાવે છે. મધમાં ભેજ શોષી લેવાનો ગુણ છે આથી એ જીવાણુનાશક છે. મધમાં ટાઈફોઈડના જીવાણુઓ ૪૮ કલાકમાં અને મરડાના જીવાણુઓ ૧૦ કલાકમાં નાશ પામે છે. તંદુરસ્ત અને દીર્ઘજીવન ઈચ્છતા લોકોએ મધનું નીયમીત સેવન કરવું જોઈએ. તંદુરસ્ત રહેવા ઈચ્છતી વ્યક્તીએ દરરોજ બે ચમચી મધ અને બે ચમચી લીંબુનો રસ મીશ્ર કરી સેવન કરવું જોઈએ. શ્વાસ-દમ, શરદી, ક્ષય, ઉધરસ જેવા કફના રોગોમાં મધ ખુબ જ હીતાવહ છે. મધ અરુચી દુર કરે છે. એ ત્રીદોષહર છે. એ હેડકી, શ્વાસ, ઉધરસ, ઝાડા, ઉલટી, તરસ-શોષ, રક્તપીત્ત, કૃમી, પ્રમેહ, મુર્છા, થાક, બળતરા તથા ક્ષતને દુર કરે છે. નવું મધ સારક એટલે મળને સરકાવનાર તથા કંઈક અંશે કફકારક છે. જ્યારે જુનું મધ કફનાશક, ગ્રાહી-

મળને રોકનાર, રુક્ષ, મેદ દુર કરનાર તથા અતી લેખન-દોષોને બહાર કાઢનાર છે. ઘી અને મધ સરખા પ્રમાણમાં લેવાં નહીં. કફમાં મધ બમણું અને વાતમાં ઘી બમણું લેવું. તે જ પ્રમાણે મધ ગરમ કરીને કે ગરમાગરમ ખાદ્ય સાથે લઈ શકાય નહીં. મધમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વીશેષ હોવાથી ડાયાબીટીસમાં હીતાવહ નથી. મધ વધુ પ્રમાણમાં લેવું પણ નુકસાનકારક બની શકે.

(૧) રાત્રે એક ચમચી મધ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે, પેટ સાફ આવે છે.

(૨) નરણે કોઠે મધ-લીંબુના શરબતથી ભુખ ઉઘડે છે.

(૩) મધ જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. ક્ષય અને ટાઈફોઈડના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ છે.

(૪) હજારો વર્ષ સુધી મધ બગડતું નથી. બાળકોના વીકાસમાં મધ ઉપયોગી છે. જો બાળકને શરુઆતના નવ માસ સુધી મધ આપવામાં આવે તો તેને છાતીના રોગ ક્યારેય નહીં થાય.

(૫) મધથી આંતરડાને ઉપયોગી એવા એસીકોકલીસ જીવાણુઓની વૃદ્ધી થાય છે.

(૬) દુર્બળ અને સગર્ભા સ્ત્રી માટે મધ શ્રેષ્ઠ પોષક આહાર છે.

(૭) મધ દીર્ઘાયુ બક્ષે છે. મધથી વીર્યની તથા લોહીના રક્તકણોની વૃદ્ધી થાય છે. ગર્ભવતી અને પ્રસુતાએ બાળકના હીતાર્થે મધ લેવું જોઈએ.

(૮) મધ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. તે શરીરના રંગને નીખારવાનું અને ચામડીને કોમળ બનાવવાનું કામ કરે છે.

(૯) ચહેરા અને શરીર પર મધ ઘસવાથી સૌંદર્ય અક્ષય બને છે. સારા સાબુઓમાં મધનો ઉપયોગ થાય છે.

(૧૦) મધ, લીંબુ અને ચણાનો લોટ પાણીમાં મીશ્ર કરી ચહેરા પર ઘસી સ્નાન કરવાથી ચહેરો આકર્ષક અને સુંદર બને છે.

(૧૧) મધના સેવનથી કંઠ મધુર અને સુરીલો બને છે.

(૧૨) મધ દુર્બળતા, દમ, અપચો, કબજીયાત, કફ, ખાંસી, વીર્યદોષ, અનીદ્રા, થાક, વાયુવીકાર તથા અન્ય ઘણા રોગોમાં અચુક દવા છે.

(૧૩) ધારોષ્ણ દુધ અને ફળોના રસમાં મધ લઈ શકાય. મધ ઠંડા પાણીમાં લેવું હંમેશાં હીતાવહ છે. મધ ગરમ કરવું નહીં.

(૧૪) કમળ-કાકડી, મુળા, માંસ સાથે મધ લઈ ન શકાય.

(૧૫) વરસાદનું પાણી તથા ઘી, તેલ વગેરે ચરબીયુક્ત પદાર્થો સાથે મધ સમ માત્રામાં લેવું વીષ સમાન છે.

(૧૬) મધ સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવામાં આવે તો શરીરનો મેદ-સ્થુળતા ઘટી વજન ઉતરે છે. જ્યારે મધને સવાર-સાંજ હુંફાળા દુધ સાથે લેવામં આવે તો શરીરનું વજન વધે છે.

(૧૭) તંદુરસ્ત રહેવા માટે મધનું સેવન અનીવાર્ય છે. અમેરીકામાં હાથ ધરાયેલા એક વીસ્તૃત સંશોધનમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે, મધ લોહીનું શુધ્ધીકરણ કરવા ઉપરાંત શરીરને સ્ફુર્તીલું રાખે છે. દરરોજ સવારે એક ચમચી મધનું સેવન આખો દીવસ

શરીરને સ્ફુર્તી પુરી પાડે છે લગભગ ૧૦૦ સ્ત્રી-પુરુષો પર હાથ ધરાયેલા સંશોધન બાદ ઉકત અહેવાલ રજુ કરવામાં આવ્યો હતો. બધાં જ સોએ સો જણ પર મધની હકારાત્મક અસર જોવા મળી હતી.

મરચું મરચાં પચવામાં હલકાં, અગ્નીવર્ધક, કફઘ્ન અને વાતશામક છે. તે શરીરને લુખું પાડી નાખે છે.

(૧) કુતરું કરડે તો મરચાની ભુકી દબાવી દેવાથી રુઝ સાથે જ ઉખડે છે.

(૨) કૉલેરામાં મરચાની ભુકી પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી ખુબ જ લાભ થાય છે.

(૩) કફના બધા રોગોમાં મરચાં સારાં છે. ખુબ ઉંઘ આવતી હોય, ખંજવાળ આવતી હોય કે કફને લીધે

ચામડીના રોગ થયા હોય તો તેને માટે મરચાં સારાં છે.

(૪) શરદી, સળેખમ, પેટના કૃમી અને દુખાવામાં મરચાં ઉપયોગી છે.

(૫) વધુ પડતાં મરચાં ખાવાથી વીર્ય પાતળું પડી જાય છે અને શરીરમાં બળતરા થાય છે. મરચાને બદલે કાળાં મરી વાપરવાં.

મરીચાદી ચુર્ણ કાળાં મરી, ચીત્રક અને સંચળ સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને મરીચાદી ચુર્ણ કહે છે. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ તાજી મોળી છાશ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ગેસ, આફરો, અરુચી, મંદાગ્ની, પચ્યા વગરના ઝાડા, ઉદર રોગો, પ્લીહાના રોગો,

લીવરના રોગો, કબજીયાત, મસા વગેરે પેટની વીકૃતીઓ મટે છે.

મરી પ્રાચીન સમયમાં મરચાં ન હતાં, એને સ્થાને મરી જ વપરાતાં. મરી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, કૃમીઘ્ન, વીષઘ્ન તથા ચુંક, ગૅસ, વાયુ, આફરો, અરુચી, અજીર્ણ, કફ, શરદી, દમ તથા હૃદયરોગમાં હીતકારી છે. લીંડીપીપરને જેમ ફેફસાં અને કફના રોગમાં ઉત્તમ ગણવામાં આવી છે તેમ કાળાં મરી પાચન અને પાચનતંત્રના રોગોમાં અતી ઉપયોગી છે. તે ગરમ, પીત્ત વધારનાર, કફનાશક અને વાયુને હરનાર છે. પાચનના રોગોમાં ઘી સાથે, કફના રોગોમાં મધ અને વાયુના રોગોમાં દીવેલ સાથે ચારથી છ કાળાં મરીનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવું. સુકી ખાંસીમાં રાહત મેળવવા માટે ૧૫-૨૦ ગ્રામ ગાયના

ઘીમાં ૧૦-૧૨ કાળાં મરીના દાણા નાખી ગરમ કરો. જયારે મરી તતડવા લાગે ત્યારે તેને ઉતારી લો. તેમાં ૨૦ ગ્રામ દળેલી સાકર નાખો. એ ખાઈ શકાય તેટલું ઠંડું થાય એટલે કાળાં મરીને ચાવીને ખાવાં. મરી ખાધા પછી એક કલાક સુધી કંઈ ખાવું નહીં. આ પ્રયોગ ત્રણ ચાર દીવસ સુધી કરો. મધ સાથે મરી ચાટવાથી કફના રોગો શાંત થાય છે.

મસુર મસુર વાયડા છે. આથી એની સાથે તેલ લેવું જરુરી છે. બહુ ઝાડા થતા હોય તેમાં મસુર ઉત્તમ છે. મસુરમાં લોહનું પ્રમાણ પણ સારું હોઈ મરડાવાળા માટે હીતકારી છે. દુઝતા હરસમાં મસુરની દાળ ગુણકારી છે. એ પાકમાં મધુર, ઝાડાને રોકનાર, શીતળ, હલકા, રુક્ષ અને વાયડા છે. એ કફ, પીત્ત કે રક્તપીત્તને મટાડનાર, તાવનો નાશ કરનાર, બલકર

તથા બૃંહણ(વજન બધારનાર) છે. મસુરમાં લોહનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી તેની દાળનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મસુરમાં ગંધકનું પ્રમાણ નહીં જેવું હોવાથી તે મગની જેમ સુપાચ્ય છે. મસુરનાં છોતરાંમાં એક કડવા પદાર્થ સીવાયનો રેસાવાળો બીજો નકામો પદાર્થ ઘણો હોય છે. આથી છોતરાં કાઢી નાખ્યા પછી તેનો જે લોટ હોય છે તે બહુ સત્ત્વવાળો હોય છે. તેમાં વટાણા અને સોયાબીન કરતાં એલ્યુમીનૉઈડ્સ વધારે હોય છે.

મહાયોગરાજ ગુગળ ગુગળને વાયુના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ ગણાવાયું છે. ગુગળ અને બીજાં ઘણાં વાયુનાશક ઔષધોના મીશ્રણથી બનતો ઔષધયોગ ‘મહાયોગરાજ ગુગળ’ છે, જે બજારમાં તૈયાર મળે છે. આ ઔષધ માત્ર વાયુના રોગોમાં જ ઉપયોગી છે

એવું નથી. એની બબ્બે ગોળી ભુકો કરી સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી આમવાત-સાંધાનો વા, ગૅસ, ઉદાવર્ત, બહુમુત્રતા, ભગંદર, વાતરક્ત, કુષ્ઠ, સ્નાયુઓનો દુખાવો, કોઈપણ અંગનો સોજો, કંપવા તથા સર્વ પ્રકારના વાયુના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. આ ઔષધોમાં એક ખાસ રસાયન ગુણ રહેલો હોવાથી તે વાયુ, પીત્તાદી દોષોને નીયંત્રણમાં રાખવાની સાથે સાથે સાતે ધાતુઓનું પ્રમાણ પણ જાળવી રાખે છે. સર્વ પ્રકારના વાયુના રોગો, અઢાર પ્રકારના ચામડીના રોગો, હરસ(પાઈલ્સ), ભગંદર, સંગ્રહણી, પ્રમેહ, મેદસ્વીતા, વાતરક્ત, ઉદાવર્ત, દમ, ક્ષય, અપસ્માર, ઉધરસ, અરુચી, ઉપરાંત પુરુષોના શુક્રના અને સ્ત્રીઓના રજ સંબંધી રોગોમાં

પણ સારું પરીણામ આપે છે. વાયુપીત્તાદી દોષથી જે રોગ થયો હોય તે પ્રમાણે પરેજી પાળવી જોઈએ.

મહારાસ્નાદી ક્વાથ સર્વાંગ વાયુ, કબજીયાત, લકવો, સાયટીકા, આમવાત, હાથીપગું, આફરો, આધ્માન, અપતાનક, સાંધાઓની પીડા, કમર જકડાઈ જવી, અડદીયો વા અને વાયુથી થતા વંધ્યત્વ આ બધા વાયુના રોગોમાં ફાર્મસીમાં મળતું પ્રવાહી ઔષધ 'મહારાસ્નાદી ક્વાથ' ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે. સાથે સાથે વાયુ કરનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો.

મહુડાં ઔષધમાં મહુડાનાં ફુલો જ કામ આવે છે. એનાં ફુલ મોટાં મોતી જેવાં, સફેદ કે પીળાશ પડતાં સફેદ હોય છે. ઉનાળામાં એ પાકીને નીચે ખરી પડે છે. એને વીણીને તડકે સુકવી લેવામાં આવે છે. સુકાં

મહુડાંને શેકીને ખાવામાં આવે છે. તેના રોટલા પણ બનાવવવામાં આવે છે. તાજાં ફુલોમાંથી પુંકેસરો કાઢી નાખી એ ફુલોનું ઘીમાં જીરુનો વઘાર કરી શાક બનાવી શકાય, જે ઘણું સ્વાદીષ્ટ હોય છે. મહુડાનાં ફુલ શીતળ, મીઠાં, વજન વધારનાર, બળપ્રદ, વીર્ય વધારનાર અને વાયુ તથા પીત્તનો નાશ કરનાર છે. ગુલાબના ફુલના ગુલકંદની જેમ જ મહુડાનાં ફુલોનો પણ ગુલકંદ બનાવી શકાય, જે પ્રમેહ, મુત્રદાહ, અશક્તી, અપચો(અગ્નીમાંદ્ય) અને રક્તપીત્તમાં ઉપયોગી છે. એની માત્રા બે ચમચી સવાર-સાંજ.

મામેજવો ચોમાસામાં મામેજવાના છોડ પુશ્કળ ઉગી નીકળે છે. એનાં સાંકડાં લાંબાં પાન નાગની જીભ જેવાં હોવાથી તેને નાગજીહ્વા કહે છે. એના છોડ ૪થી ૬ ઈંચ ઉંચા, દાંડી ચોરસ, પાન ડીંટડી વગરનાં

સામસામે હોય છે. ફુલ રુક્ષ નાનાં સફેદ હોય છે. આખો છોડ પાનથી ભરેલો અને અતી કડવો હોય છે. આપણે ત્યાં મામેજવો ચોમાસાની ઋતુમાં ખેતરના છેડાઓ પર તથા ઘાસમાં પુશ્કળ ઉગી નીકળે છે. મામેજવો મધુપ્રમેહ(ડાયાબીટીસ)ને કાબુમાં રાખનાર ઉત્તમ ઔષધ છે. એ કફ-પીત્તશામક, ભુખ લગાડનાર, આમપાચક, ઝાડો સાફ લાવનાર, સોજો ઉતારનાર, રક્તની શુદ્ધી કરનાર તથા રક્તપીત્તને મટાડનાર છે.

(૧) એનાં પાનનો રસ એક ચમચી જેટલો ૮થી ૧૦ કાળા મરી સાથે લેવાથી મૅલેરીયા મટે છે.

(૨) આખા છોડને છાયામાં સુકવી, ખાંડીને બારીક ચુર્ણ બનાવવું. અડધી ચમચી આ ચુર્ણ બપોરે અને રાત્રે લેવાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે અને

મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે. જીર્ણજ્વર અને પેટનાં કરમીયા પણ મટે છે.

(૩) મામેજવાનો છોડ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, મળ સાફ લાવનાર, રક્તની શુદ્ધી કરનાર, આમને પચાવનાર, યકૃતને ઉત્તેજીત કરનાર, રક્તપીત્ત, કફ અને પીત્તનો નાશ કરનાર છે.

(૪) અડધી ચમચી મામેજવાનું ચુર્ણ અને ત્રણ કાળાં મરીનું ચુર્ણ દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી તાવમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) મામેજવાનું ચુર્ણ છાસમાં લેવાથી મૅલેરીયા અને અતીસારમાં ફાયદો થાય છે. તે કૃમીનો નાશ કરે છે, અને ડાયાબીટીસને શાંત કરે છે. બજારમાં મામેજવા ઘનવટી મળે છે. તેનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. બે-

બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવી. બાળકોને એક એક ગોળી ત્રણ વાર આપવી.

(૬) મામેજવો, મેથી, આમળાં, કાચકા અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલ ચુર્ણ રોજ અડધી ચમચી જેટલું સવાર-સાંજ લેવાથી અને દરરોજ એકથી બે કીલોમીટર ચાલવાથી ડાયાબીટીસ કાબુમાં રહે છે.

માલકાંકણી એના મોટા વેલાઓ થાય છે. શાખાઓ લાંબી અને કોમળ હોય છે. ફુલ પીળાશ પડતા લીલા રંગનાં અને મધુર સુગંધવાળાં હોય છે, જે વૈશાખ-જેઠ માસમાં આવે છે, અને ફળ અષાઢ-શ્રાવણ માસમાં પાકે છે. તે ફાટીને અંદરથી કેસરી રંગનાં સરસ બીજ બહાર આવે છે. મોટે ભાગે આ બીજ જ ઔષધમાં વપરાય છે. માલકાંકણી સ્વાદમાં તીખી, કડવી છે. તે મળને સરકારવનાર, કફ અને વાયુને

જીતનાર, અતી ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, મંદ જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર તથા બુદ્ધી અને સ્મૃતી આપનાર, વધારનાર છે. બીજમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. તેને માલકાંકણીનું તેલ કહે છે. બેથી પાંચ ટીપાં તેલ આમાશયના ઉગ્ર રોગોમાં ફાયદો કરે છે, તથા બુદ્ધી અને સ્મૃતીમાં વધારો કરે છે. આ તેલ માલીશમાં અને પીવામાં પણ વપરાય છે. માલકાંકણીનું તેલ જલોદરમાં અને વાયુના રોગોમાં સારું પરીણામ આપે છે. માલકાંકણી વાયુના રોગો, ઉદરના રોગો, સોજો, મુત્રાવરોધ, મંદબુદ્ધીમાં વપરાય છે. એનાં બીજ બુદ્ધીવર્ધક તથા વાયુના રોગોનો નાશ કરનાર હોવાથી એને ચડતી માત્રામાં રોજ ગળવામાં આવે છે. ૧ બીજથી શરુઆત કરી રોજ ૧ બીજ વધારતા જવું. ૩૦મા દીવસે ૩૦ બીજ ગળ્યા પછી રોજ ૧

બીજ ઘટાડતા જવું. એનાથી મંદ બુદ્ધી અને ઓછી યાદશક્તીવાળાને સારો એવો ફાયદો થાય છે. વાયુને લીધે ઉદ્વેગ, ચીત્તભ્રમ જેવું રહેતું હોય તેમાં, તથા વાયુના અન્ય રોગોમાં પણ ફાયદો થાય છે. જળોદરના દર્દીને ૨૫થી ૩૦ ટીપાં માલકાંકણીનું તેલ આપવાથી મુત્ર ખુબ છુટથી થાય છે અને સોજો ઉતરે છે, પેટમાં ભરાયેલું પાણી નીકળી જાય છે. આ તેલ પરસેવો વધારનાર છે. ૫થી ૧૫ ટીપાં દુધમાં લેવાથી પરસેવો ખુબ જ થાય છે અને સોજા ઉતરે છે.

મીઠું મીઠું ખારું, મધુર, પચવામાં ભારે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, ખોરાકનું યોગ્ય પાચન કરાવનાર, ઝાડો લાવનાર, ખારું છતાં દાહ-બળતરા ન કરનાર, કફને પ્રકુપીત કરનાર, વાયુ મટાડનાર, રુચીપ્રદ, થોડા પ્રમાણમાં લેવાથી હૃદય માટે હીતકારક, અને

વાળને અકાળે સફેદ કરનાર છે. તે વધારે પડતું ગરમ કે વધારે પડતું ઠંડુ નથી. મીઠું વધારે પડતું લેવાથી એટલું જ નુકસાનકર્તા છે. મીઠું હલકું, રોચક, ગરમ, અગ્નીવર્ધક, વાતઘ્ન, શ્રેષ્ઠ જંતુઘ્ન, શોથહર, વેદનાહર, સુક્ષ્મ અને ગુમડાં મટાડનાર છે. મીઠું અમ્લતાનાશક છે.

(૧) મુઢમારના દુખાવામાં હળદર અને લસણ સાથે મીઠું મેળવી લેપ કરવામાં આવે છે.

(૨) ખાટું ખાવાથી દાંત અંબાઈ ગયા હોય તો મીઠું ઘસવાથી સારું થાય છે.

(૩) સુકી ખાંસીમાં મોંમાં મીઠાનો કાંકરો મુકી રાખવાથી ખાંસી નરમ પડે છે અને ઉંઘ આવી જાય છે.

(૪) મીઠાના પાણીમાં બોળીને શાકભાજી ધોવાથી એમાં રહેલ સુક્ષ્મ જંતુઓ મરી જાય છે. બાહ્ય પ્રયોગમાં મીઠું વધુ વાપરવું પરંતુ ખાવામાં વધુ પડતા મીઠાના ઉપયોગથી અંખોનું તેજ ઘટે, વાળ ધોળા થાય કે ખરી જાય અને ચામડીના રોગો થાય છે. મીઠા કરતાં સીંધવનો ઉપયોગ કરવો વધુ આરોગ્યપ્રદ છે.

મુળા કુમળા મુળા વાત, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષોને હરે છે. જ્યારે રેસાવાળા ઘરડા મુળા ત્રણે દોષ કોપાવનાર, વધારનાર છે. ઘરડા મુળા કોઈ પણ રોગમાં ખરાબ છે, અપથ્ય છે. કુમળા મુળા તીખા અને સહેજ કડવા છે, પણ કડવાશ જણાતી નથી. તે હૃદય માટે હીતકારી, આહાર પર રુચી કરાવનાર, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, પચવામાં હલકા, કંઠ સારો

કરનાર, મુત્રનું પ્રમાણ વધારનાર, સોજા મટાડનાર અને સર્વ દોષ હરનાર છે. ઘરડા મુળામાં પુષ્કળ રેસાઓ હોવાથી પચવામાં ભારે પડે છે અને પચ્યા વગરના મુળા આંતરડામાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે. આથી પેટમાં પીત્ત, ગૅસ અને ગુડગુડાટ થાય છે. મોટા મુળા રુક્ષ, ગરમ, પચવામાં ભારે અને ત્રણે દોષ ઉત્પન્ન કરનાર હોવા છતાં તલના તેલમાં કે ઘીમાં પકવ્યા હોય તો ત્રણે દોષોનો-વાયુ, પીત્ત, કફનો નાશ કરનાર છે. મુળાના પાનનો રસ ખુબ મુત્રલ છે. પેશાબ અટકતો હોય, ઓછો આવતો હોય, સોજા ચડતા હોય તેમને મુળાનું સેવન લાભ કરે છે. જળોદર, હ્રદયરોગ અને સોજામાં મુળાની ભાજી ગુણકારી છે. મુળાની ભાજીની સુકવણી કરી હોય તો બારે માસ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.

કમળો, ગુદાના વરમ, પેટનો ફુગાવો, ગૅસ, કફ, દમ વગેરે મુળાની ભાજીના સેવનથી મટે છે.

(૧) દુઝતા હરસમાં રોજ સવારે મુળાનાં પાનનો એક કપ રસ પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨) હાથ-આંગળાં સડતાં હોય અને પરુ નીકળતું હોય તો મુળાનાં તાજાં સ્વચ્છ પાન બે હાથમાં લઈ બરાબર ચોળ્યા પછી અર્ધાથી એક કલાક સુધી હાથ ધોવા નહીં. સાથે મુળાનો એક કાંદો પાંદડાંથી શરુ કરી ધીમે ધીમે ચાવીને ટોચ સુધી ખાઈ જવો. ખાંડ-ગળપણ, ખટાશ અને નમક થોડા દીવસ બંધ કરવાં. જરુર લાગે તો ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ પ્રયોગ કરવો.

(૩) મુત્રની બરાબર શુદ્ધી ન થતી હોય તો મુળાના પાનનો રસ એક કપ જેટલો દરરોજ પીવો.

(૪) ચામડી પર એલર્જીના ચકામા થતા હોય તો મુળાના પાનનો રસ પીવો અને મુળાનો કાંદો ખાવો.

(૫) મુળો ત્રણે દોષોનું શમન કરે છે.

(૬) મુળાનાં પાન તથા કંદને કાચેકાચા ખુબ ચાવીને ખાવાથી જઠર સતેજ બને છે, કકડીને ભુખ લાગે છે, અજીર્ણ મટે છે અને દાંતના રોગ થતા અટકે છે.

(૭) મુળાનાં કાચાં તાજાં પાન ખુબ ચાવીને ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૮) મુળાનો સુપ હેડકી અને દમમાં ઉપયોગી છે.

મેથી મેથી વાયુ, કફ, સંધીવા, કમરનો દુખાવો, કળતર, પેટના કૃમી, શુળ, કબજીયાત, તાવ વગેરે મટાડે છે. મેથીનો એક ચમચી ભુકો પાણીમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી પગની પાની, એડી, ગોઠણ, કમર, કે સાંધાનો દુ:ખાવો, મંદ જ્વર, અરુચી,

મંદાગ્ની, પેટનો વાયુ, ડાયાબીટીસ અને કબજીયાત મટે છે. કમરનો જુનો દુ:ખાવો કે વાયુના જુના રોગોમાં સમાન ભાગે મેથી અને ગોળની સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવી સવાર-સાંજ દોઢથી બે મહીના ખાવાથી લાભ થાય છે. ડાયાબીટીસમાં મેથીનો તાજો ઉકાળો ચારથી પાંચ ચમચી જેટલો જમતાં પહેલાં રોજ બપોરે અને રાત્રે લેવો જોઈએ. મેથીના ઉપચાર વખતે ખટાશ, અથાણાં અને પાપડ ખાવા નહીં. એ કડવી, ગરમ, ભુખ લગાડનાર અને પૌષ્ટીક છે. મેથી યકૃત અને બરોળને બળવાન બનાવે છે.

(૧) એક ચમચી મેથીનું ચુર્ણ, એક ચમચી ઘી અને સોપારી જેટલો ગોળ સવારે અને સાંજે ખુબ ચાવીને ખાવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

(૨) મેથી વાયુનાશક હોવાથી કમર, પીંડલી, ઢીંચણ અને સાંધાનો દુ:ખાવો મટાડે છે. એ માટે મીઠાઈ, તળેલું, ઘી-માખણ અને ખટાશ સંપુર્ણ બંધ કરી, રોજ રાતે ૨૦ ગ્રામ મેથીના દાણા પલાળવા. તેના ફણગા ફુટે એટલે સવારે અને રાતે અર્ધો અર્ધો ભાગ ચાવી જવો. દુખતી જગ્યાએ અનુકુળ આવે તેવો શેક કરવો.

(૩) સમાન ભાગે મેથી અને સુવા મીશ્ર કરી તાવડી પર અધકચરા શેકી ખાંડીને કરેલો એક ચમચી ભુકો સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ઉબકા, અરુચી, આફરો, વાયુ, મોળ, ખાટા ઓડકાર, બંધાયા વગરનો કુચા-પેસ્ટ જેવો મળ, પેટમાં આંકડી-ચુંક વગેરે તકલીફ દુર થાય છે.

(૪) ગોળ અથવા પાણીમાં પા(૧/૪) ચમચી મેથીનું ચુર્ણ લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૫) વાયુના ૮૦ રોગો માંથી એક રોગનું નામ 'વાતકંટક' છે. આમાં પગની ઘુંટી પાસે અથવા પાનીના હાડકાં પર હુકની જેમ હાડકું વધે છે અને ચાલવાથી તે ખુબ જ દુખે છે. સવારે ઉઠતી વખતે તો થોડી વાર પગ પર ચાલી પણ શકાતું નથી. આ વીકૃતીનું મેથી ઉત્તમ ઔષધ છે. કાચી મેથીને અધકચરી ખાંડી બનાવેલો એક ચમચી ભુકો રોજ રાત્રે સુતી વખતે ફાકી જવો અને ઉપર એક ગ્લાસ જેટલું દુધ પીવું. બે મહીના આ ઉપચાર કરવો. દુખાવા ઉપર રેતીનો શેક કરવો અને આવશ્યક પરેજી પાળવી.

મેથીની ભાજી મળી શકતી હોય તો મેથીની ભાજી દરરોજ ખાવી જોઈએ. મેથીની ભાજી કડવી, પીત્તહર, મળ સરકાવનાર અને ઉત્તમ વાતશામક છે. તેમાં લોહ, કેલ્શ્યમ તથા વીટામીનોનું પ્રમાણ ઘણું સારું છે. ડાયાબીટીસ, સાંધાનો વા, પક્ષાઘાત-લકવા, રાંઝણ-સાઈટીકા, કટીશુળ, પગની પાનીનો દુખાવો હોય તો મેથીની ભાજી એકલી કે મીશ્ર શાકમાં દરરોજ ખાવી જોઈએ. મેથીના દાણા અને દાણાનું બારીક ચુર્ણ પણ એટલું જ ગુણકારી છે.

લીલાં પાંદડાંવાળી મેથીની ભાજી રોજ એક વખત તો ખાવી જ જોઈએ. પાંદડાંમાં સુર્યનું તેજ ભરેલું છે. દરેક ભાજીમાં વીટામીનો, લોહ, ચુનો આયોડીન વગેરે ખનીજ તત્ત્વો હોય છે. ભાજીમાં સારક-મળને સરકાવવાનો ગુણ છે. સંધીવા, લકવા, અડદીયો વા,

કટીગ્રહ જેવા વાયુના રોગોમાં મેથીની ભાજી ખુબ જ ઉપયોગી છે. ડાયાબીટીસવાળાએ તો રોજ મેથીની ભાજી ખાવી. મેથીની ભાજી અને રીંગણનું શાક અતી ઉત્તમ છે.

મેથી અને સુવા સમાન ભાગે મેથી અને સુવા લોઢી પર અધકચરા શેકી ભુકો કરી મીશ્રણ કરવું. સવાર, બપોર અને સાંજે એક ચમચી જેટલો આ ભુકો ચાવી જવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે અને અપાન વાયુ નીચે ઉતરે છે. એનાથી ખોરાકની રુચી ઉઘડે છે, અને મોળ, ચુંક, આફરો મટે છે. વાયુ દુર થતાં ખાંસી પણ મટે છે.

મેંદી મેંદીને ફારસીમાં હીના કહે છે. હીનાનું અત્તર એટલે મેંદીનાં ફુલનું અત્તર. હથેળી અને પગના તળીયામાં દાહ થતો હોય તો મેંદીનાં પાનને બારીક

વાટી લેપ કરવાથી અને ખાવામાં ગરમ ચીજો અને ગરમ મસાલા બંધ કરવાથી મટે છે. મેંદી દાહનાશક ઉપરાંત કફનાશક તથા ચામડીના રોગોનો નાશ કરનાર છે. પીત્તના ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણોને મેંદીની શીતળતા શાંત કરે છે. તેથી એ કફનાશક અને પીત્તનાશક છે. આ બંને દોષોથી રક્ત અને ચામડી દુષીત થાય છે. મેંદીનાં પાન શીતળ અને કુષ્ઠનાશક છે. એનાં ફુલ હૃદયને અને મગજને બળ આપે છે. સાંધાનો સોજો અને દુખાવો મેંદીનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી મટી જાય છે. મેંદી સૌંદર્યવર્ધક દ્રવ્ય ઉપરાંત ખુબ જ ઉત્તમ ઔષધ પણ છે. તે ઠંડી, વાયુ તથા કફનાશક, બળતરાને મટાડનાર, ઉલટી કરાવનાર તથા ગરમીનાશક છે. તેનાં બીજ કબજીયાત કરનાર, સોજા, તાવ અને ગાંડપણ નાશક

છે. મેંદીનાં પાન તજાગરમી (શરીરની આંતરીક ગરમી)નું ઔષધ છે. તજા ગરમીને લીધે જેમને હાથ-પગના તળીયે દાહ-બળતરા થતી હોય તેમણે મેંદીનાં પાન વાટી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી જાડો લેપ કરવો. એનાથી હાથ-પગના ચીરા અને દાહ-બળતરામાં રાહત થાય છે.

મોસંબી લીંબુ કરતાં મોસંબી વધુ ગુણકારી છે. એ પચવામાં ભારે છે. શરીરની સાતેય ધાતુઓને વધારી લોહીના દોષો દુર કરે છે. એ પૌષ્ટીક, હૃદય માટે ઉત્તેજક, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું યોગ્ય પાચન કરનાર, તરસ શાંત કરનાર અને ઠંડક આપનારી છે. તાવમાં મોસંબીનો રસ ઉત્તમ છે. એનાથી બાળકોની પાચનશક્તી સુધરે છે, અને ચામડીનો રંગ પણ સુધરે છે. નીયમીત પણે મોસંબી

ખાવાથી રોગપ્રતીકારક શક્તી વધે છે. મોસંબી એટલે અંગ્રેજીમાં ઑરેંજ કહે છે તે.

મૃદુ વીરેચક કાળી સુકી દ્રાક્ષ, હરડે, સુકાં જરદાલુ વગેરે મૃદુ વીરેચક છે. જે કાચા દોષોને પકવી, વાયુના બંધને ભેદી નીચે લઈ જાય, મળોને નીચે પાડી નાખે તેને મૃદુ વીરેચક અથવા અનુલોમન દ્રવ્ય કહે છે. ૧૦-૧૫ કાળી દ્રાક્ષ અને ૫-૬ સુકાં જરદાલુના ટુકડા એક ગ્લાસ પાણીમાં સવારે પલાળી, સાંજે એક વખત ઉકાળી, ઠંડુ પાડી સારી રીતે મસળી, શરબત જેવું બનાવી રાત્રે ગાળ્યા વીના પી જવું. નાનાં બાળકોને આનાથી અડધી માત્રા આપવી. જીર્ણ જ્વર અને લીવરના રોગોમાં આવાં મૃદુ વીરેચક દ્રવ્યો ખુબ જ હીતકારી છે.

રગતરોહીડો એનાથી બરોળના રોગો મટે છે. એનાં પુષ્પો દાડમના પુષ્પ જેવાં લાલ હોય છે. એનાં ઝાડ મધ્યમ કદનાં ૧૦થી ૧૫ ફુટ ઉંચાં થાય છે. રગતરોહીડાની ડાળો નીચે નમેલી અને છેડે લાલ-કેસરી રંગનાં ફુલો આવે છે. ફુલ શીયાળામાં આવે છે અને ઉનાળામાં ફળ તૈયાર થાય છે.

(૧) બરોળ મોટી થઈ ગઈ હોય તો રગતરોહીડામાંથી બનાવવામાં આવતી દવા ‘રોહીતકાસવ’ બેથી ત્રણ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી બરોળ સામાન્ય થાય છે.

(૨) લોહી ગંઠાઈ ગયું હોય તો રગતરોહીડાની છાલનો લેપ કરવાથી ગાંઠ ઓગળી જાય છે.

રસવંતી દારુહળદરમાંથી બનાવવામાં આવતી રસવંતી બજારમાં મળે છે. દારુહળદરના છોડ

ગુજરાતમાં થતા નથી પણ ઉત્તર ભારત, હીમાલય, દહેરાદુન, મસુરી વગેરે સ્થળોએ ખુબ થાય છે. દારુહળદરના આખા છોડની રસક્રીયા અથવા ઘન એ જ રસવંતી. બજારમાં મળતી રસવંતીમાં ઘણી અશુદ્ધી હોય છે. આથી તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં પાણીમાં ઉકાળી કપડાથી ગાળી ફરીથી બરાબર ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. રસવંતી તીખી, ઉષ્ણ, અત્યંત કડવી તથા રસાયન ગુણ ધરાવે છે.

(૧) કાબુલી ચણાના દાણા જેટલી રસવંતી સવાર-સાંજ લેવાથી કફના રોગો, વીષ, નેત્રના રોગો તથા વ્રણ મટે છે. એનાથી વીષમ જ્વર, રક્તપીત્ત, રક્તાતીસાર, રક્તાર્શમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૨) રસવંતી ચોખાના ધોવાણ સાથે લેવાથી અતીસાર, પ્રદર, લોહીવા વગેરે મટે છે.

(૩) હાથીદાંતના વહેરને એક મટકીમાં સંપુટ કરી કોલસો કરવો. આ કોલસા જેટલા વજનમાં રસવંતી લેવી. બંનેને બકરીના દુધમાં લસોટી સોપારી જેવડી સોગઠી બનાવી સુકવી લેવી. આ સોગઠીને બકરીના જ દુધમાં અથવા પાણીમાં લસોટી મલમ બનાવી માથા પર લગાડવાથી માથાની ઉંદરી મટે છે અને ખરેલા વાળ ફરી ઉગે છે.

(૪) રક્તસ્રાવી મસા પર લગાડવાથી મસા મટે છે.

(૫) મધ સાથે લગાડવાથી બાળકના મોં પરનાં ચાંદાં મટે છે.

રસાયન ચુર્ણ રસાયન એટલે વૃદ્ધાવસ્થાને અને રોગોને અટકાવનાર ઔષધ. જે ઔષધ શરીરની સાતે ધાતુઓની વૃદ્ધી કરી શક્તી અને આયુષ્ય વધારે, ઘડપણ અને રોગને પાસે જ ન આવવા દે,

રોગપ્રતીકાર શક્તી પ્રદાન કરે તેને રસાયન કહે છે. રસાયન દ્રવ્યોના સેવનથી દીર્ઘ આયુષ્ય, સ્મૃતી, બુદ્ધી, પ્રભા અને કાંતી પ્રાપ્ત થાય છે. જેઠીમધ, વાંસકપુર, પીપર અને ભોંયકોળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ સાકર સાથે લેવાથી એ રસાયન ઔષધનું કાર્ય કરે છે. એનાથી શરીર પર પડેલી કરચલી અને પડીયાનો નાશ થાય છે, તથા એ વીર્ય, આયુષ્ય અને હૃષ્ટીપુષ્ટી પ્રદાન કરે છે.

શ્રેષ્ઠ રસાયન ઔષધો: હરડે, આમળાં, બલા, નાગબલા, જેઠીમધ, શંખપુષ્પી, ગળો, શીલાજીત, ડોડી, મદા અને પુનર્નવા આ અગીયાર ઔષધો શ્રેષ્ઠ રસાયન ઔષધો છે.

રાઈ રાઈના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે, કાળી, સફેદ અને લાલ. રાયતા, અથાણાં વગેરેમાં રાઈનો ઉપયોગ

થાય છે, જે ખુબ જ શાસ્ત્રીય અને આરોગ્યપ્રદ છે. બધી રાઈ તીક્ષ્ણ (પરંતુ કાળી અત્યંત તીક્ષ્ણ), ગરમ, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, રક્તપીત્ત કરનાર, કંઈક રુક્ષ, કફ અને પીત્તનો નાશ કરનાર, પેટના કૃમી, ખંજવાળ તથા કોઢ મટાડનાર છે. રાઈ ઘણી તીક્ષ્ણ અને ગરમ હોવાથી તેનો યોગ્ય પ્રમાણમાં જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વધારે પડતી રાઈ જઠર, આંતરડાં વગેરે સમગ્ર પાચનતંત્રના અવયવો માટે હીતકારી નથી. યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવે તો પાચનતંત્રને સક્રીય બનાવે છે.

(૧) પેટમાં ઝેર ગયાને થોડોક જ વખત થયો હોય તો ૧૦ ગ્રામ રાઈ ઠંડા પાણીમાં સારી રીતે લસોટી ૪૦૦ ગ્રામ પાણીમાં મેળવી પીવડાવવાથી, પ્રવાહી

પેટમાં જતાંની સાથે જ ઉલટી થઈ અંદર ગયેલું વીષ બહાર નીકળી જશે.

(૨) રાઈનું ચુર્ણ ઘી અને મધ સાથે મેળવી લગાડવાથી કાંટો, કાચ કે ખીલી જેવું ચામડીમાં ઉતરી ગયેલું હોય તે ઉપર આવી નીકળી જાય છે.

(૩) રાઈ અને નમકનો લેપ કરવાથી મચકોડનો દુખાવો અને સોજો મટે છે.

(૪) ગરમ પાણીમાં રાઈ નાખી કોગળા કરવાથી દંતશુળ મટે છે.

રાયણ રાયણ વીર્ય અને બળ વધારનાર, સ્નીગ્ધ-ચીકણી, શીતળ હોવાથી વાયુ અને પીત્તનું શમન કરનાર, આહાર પર રુચી ઉત્પન્ન કરાવનાર, પચવામાં ભારે, તૃપ્તીકારક, વજન વધારનાર, હૃદયને

હીતકર, ગળી અને તુરી છે. તૃષા, મુર્છા, મદ, ભ્રાંતી, ક્ષય, ત્રીદોષ અને લોહી બગાડમાં હીતકર છે.

રામફળ રામફળ સીતાફળ જેવું જ પણ કદમાં સહેજ મોટું ફળ છે. તેનાં બી સીતાફળમાં થાય છે તેવાં જ પણ પીળા રંગનાં હોય છે. રામફળ સ્વાદમાં મધુર, ખાટું અને તુરું, વાયુ અને કફવર્ધક, રક્તદોષનાશક, ગ્રાહી (સંકોચક) તથા અરુચી, દાહ-બળતરા, પીત્ત, થાક, પેટનાં કૃમી, મરડો, વાઈ-એપીલેપ્સી મટાડે છે. રામફળના ઝાડની છાલનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ અડધી ચમચી જેટલું થોડા દીવસ લેવાથી નવો કે જુનો મરડો હોય તે પણ મટે છે.

રાસ્ના ચરક સંહીતામાં લખ્યું છે કે, रास्ना वात हराणाम् श्रेष्ठ | વાયુને હરનાર ઔષધોમાં રાસ્ના શ્રેષ્ઠ છે. ઠંડી દુર કરવા માટે રાસ્ના અને અગરનો લેપ

ઉત્તમ છે. આ લેપથી સોજો પણ ઉતરી જાય છે. મહારાસ્નાદી ક્વાથમાં મુખ્ય ઔષધ રાસ્ના છે, જે બજારમાં મળે છે. ચારથી છ ચમચી જેટલો આ ઉકાળો સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી ઘુંટણનો વા અને સ્નાયુઓનો દુ:ખાવો મટે છે. રાસ્ના ફેફસાના બધા રોગો જેમ કે શ્વાસ-દમ, જુનો દમ, ફેફસાની નળીઓનો સોજો ક્ષય, ફેફસાના પડદાનો સોજો અને તેનાથી થતો પડખાનો દુ:ખાવો વગેરેમાં પણ ખુબ ઉપયોગી છે.

રાસ્નાપંચક વાયુજન્ય રોગોમાં રાસ્નાપંચક ઉત્તમ કામ આપે છે. રાસ્ના, ગળો, એરંડાની છાલ, દેવદારુ અને સુંઠના સમાન ભાગે કરેલા અધકચરા ભુકાના મીશ્રણને રાસ્નાપંચક કહે છે. બે ચમચી રાસ્નાપંચકને બે ગ્લાસ પાણીમાં અડધો કપ પાણી

રહે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ગાળીને પીવાથી તમામ પ્રકારના વાયુજન્ય રોગો મટે છે.

રેવંચી: રેવંચી કાશ્મીરથી સીક્કીમ સુધી ૪થી ૧૨ હજાર ફુટ ઉંચા પ્રદેશોમાં થાય છે. એનાં ઝાડ ૫થી ૬ ફુટ ઉંચાં અને તેનાં મુળ આદુની જેમ ગાંઠવાળાં હોય છે. આ ગાંઠોની છાલ ઉતારી ટુકડા કરી સુકવવામાં આવે છે, જે રેવંચી નામે ઓળખાય છે. ગાંઠદાર મુળમાંથી નારંગી પીળા રંગનું સત્ત્વ કાઢવામાં આવે છે, જેને રેવંચીનો શીરો કહે છે. રેવંચીનો શીરો ઉત્તમ મૃદુ રેચક ઔષધ છે. બાળકોને પણ જુલાબ આપવા માટે તે આદર્શ છે. દેશી ઔષધ વેચતા ગાંધી-કરીયાણાના વેપારીને ત્યાં પણ રેવંચીનો શીરો મળે છે. એનું એકથી દોઢ ગ્રામ ચુર્ણ રાત્રે સુતી વખતે એક ચમચી સાકર, ગોળ કે મધ સાથે લેવાથી

સવારે હળવો જુલાબ લાગી એક કે બે મળપ્રવૃત્તી થાય છે.

રોહણ લીમડાના વર્ગનું આ વૃક્ષ જંગલોમાં થાય છે. ઔષધમાં એની છાલ વપરાય છે. રોહણ બળકર, રક્તપીત્ત પ્રસાદન, તુરી, શીતળ, કંઠશુદ્ધીકર, રુચીકારક, સારક, વાજીકર અને મધુર છે. એ વાયુ અને કૃમીનો નાશ કરે છે. એક ચમચી છાલનો ઉકાળો પીવાથી ચામડીના રોગો મટે છે. ઉકાળો તાજો બનાવી સવાર-સાંજ પીવો. રોહણ માંસને લાવનાર, ઘા રુઝવનાર અને જામેલા લોહીને વીખેરી કાઢવામાં રગતરોહીડા જેવી છે. છાલનો ઉકાળો, ચુર્ણ અને લેપ ઔષધ તરીકે વપરાય છે.

લઘુ સુદર્શન ચુર્ણ ગળો, લીંડીપીપર, બહેડાં, હરડે, લીમડાની અંતરછાલ, ચંદન, કડુ, સુંઠ અને દેવદાર

દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને કરીયાતુ ૫૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ તે લઘુ સુદર્શન ચુર્ણ. અડધીથી એક ચમચી આ ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ ઉતરે છે. એક-બે ઉપવાસ કરવાથી ઝડપથી ફાયદો થાય છે. નાનાં બાળકોને પા (૧/૪) ચમચી આપવું.

લવીંગ (૧) લવીંગ સુગંધી, આહારનું પાચન કરનાર, ભુખ લગાડનાર, વાયુને હરનાર, ઉત્તેજક, સ્ત્રીદોષહર, કફનાશક, તીખું, હલકું, શીતવીર્ય, રુચી ઉત્પન્ન કરાવનાર, વમન, આફરો, તરસ, ગેસ-ગોળો, શુળ-આંકડી, ઉધરસ, શ્વાસ, શરદી, કફજ્વર, ક્ષયનો નાશ કરનાર છે. કડવું, હલકું, નેત્રને હીતકારી, ઠંડું, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, ભોજન પર રુચી ઉપજાવનાર અને કફ, પીત્ત,

લોહીના રોગો, તરસ, ઉલટી, આફરો, શુળ, ઉધરસ, હેડકી, શ્વાસ અને ક્ષયને મટાડે છે. લવીંગ દીપન અને પાચન બંને વધારનાર છે. એમાં સડો દુર કરવાનો ઉત્તમ ગુણ હોવાથી દાંત, મોં તથા કફની દુર્ગંધ દુર કરે છે. ખાદ્ય સામગ્રી સાથે એનો ઉપયોગ કરવાથી ગૅસ, વાછુટ અને મળની દુર્ગંધ દુર થાય છે. વળી લવીંગ અરુચી, મંદાગ્ની, ઉબકા, ઉલટી, કફના રોગો, તરસ, ગૅસ અને આફરો મટાડે છે. શરદીમાં લવીંગનો ઉકાળો પીવાથી ફાયદો થાય છે. લવીંગનું તેલ દાંત પર મુકવાથી દાંતનો દુ:ખાવો તરત જ મટે છે. એકાદ--બે લવીંગ મોંમાં રાખવાથી મોંમાં લાળ અને હોજરીમાં પાચક રસોનો સ્રાવ થાય છે. ખાદ્ય વાનગીઓમાં એનો ઉપયોગ કરવાથી તે સ્વાદીષ્ટ અને સુપાચ્ય બને છે. લવીંગ, એલચી, તજ,

નાગકેસર, કપુર, જાયફળ, શાહજીરુ, વાળો, સુંઠ, કાળું અગર, વાંસકપુર, જટામાંસી, નીલકમળ, પીપર, ચંદન, ચણકબાબ, તગર આ દરેક ઔષધ વીસ-વીસ ગ્રામ અને સાકર બસો ગ્રામ લઈ બારીક ચુર્ણ કરવું. એને લવીંગાદી ચુર્ણ કહે છે. એક ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ લેવાથી કફના રોગો, ખાંસી, હેડકી, ગળાના રોગો, શરદી, છીંકો વગેરે મટે છે. ઘી સાથે લેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૨) પાતળા ઝાડા થતા હોય તો લવીંગ નાખી ઉકાળી ઠંડુ કરેલ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. એકાદ-બે લવીંગ મોંમાં રાખવાથી મોંમાં લાળ અને હોજરીમાં પાચક રસોનો સ્રાવ થવાથી પાચનક્રીયા સુધરે છે.

(૩) મરડો, ઝાડા, આફરો, ઉદરશુળ, દમ-શ્વાસનો હુમલો વગેરે પણ લવીંગથી મટે છે.

(૪) ખાદ્યસામગ્રી સાથે તેના ઉપયોગથી ગૅસ-વાછુટ અને મળની દુર્ગંધ દુર થાય છે.

(૫) માથું દુખતું હોય તો કપાળ પર લવીંગ ચોપડવાથી તરત રાહત થાય છે. બે લવીંગ ચાવવાથી કફ-ઉધરસમાં રાહત થાય છે અને મોઢાની દુર્ગંધ મટે છે.

(૬) લવીંગ મોઢામાં રાખી ચુસવાથી સગર્ભાની ઉલટી, ઉબકા શાંત થાય છે. લવીંગનું ચુર્ણ મધમાં મીશ્ર કરી ચટાડવાથી પણ સગર્ભાની ઉલટીઓ શાંત થાય છે.

(૭) પાંચથી સાત લવિંગનું ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં સવાર સાંજ ચાટવાથી કફના રોગો મટે છે.

લવંગાદી ચુર્ણ-૧ લવીંગ ૮ ગ્રામ, એલચી ૬ ગ્રામ, જાયફળ ૬ ગ્રામ અને અફીણ ૧ ગ્રામનું મીશ્રણ કરી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. એક કપ સહેજ ગરમ નવશેકા પાણીમાં પાંચ ગ્રામ ચુર્ણ નાખી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી ઉદરશુળ, ગેસ, પાતળા ઝાડા અને ઉબકા-ઉલટી મટે છે.

લવંગાદી ચુર્ણ-૨ લવીંગ, પીપર, જાયફળ દસ-દસ ગ્રામ, કાળા મરી વીસ ગ્રામ, સુંઠ એકસો સાઠ ગ્રામ લઈ બનાવેલું ચુર્ણ એરટાઈટ બાટલીમાં ભરવાથી તેના ગુણો બે મહીના જળવાઈ રહે છે. અડધીથી એક ચમચી આ ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસ, તાવ, પ્રમેહ, અરુચી, શ્વાસ, મંદાગ્ની, સંગ્રહણી, ગેસ, આફરો, મોળ વગેરે મટે છે.

લજામણી એને રીસામણી પણ કહે છે. એના છોડ બારે માસ ગુજરાતમાં થાય છે. પરંતુ શીયાળામાં વધારે જોવામાં આવે છે. તે જમીન ઉપર પથરાતા વેલા જેવા છોડ છે. તેના પાનને સહેજ સ્પર્શ થતાં પાન બીડાઈ જાય છે. એના છોડ ઉપર બારીક કાંટા હોય છે. ફુલ ગુલાબી રંગનાં, શીંગો ચપટી અને લાંબી હોય છે. એનાં મુળ મોટાં હોય છે. ઔષધમાં મુળ જ વાપરવા જેવાં હોય છે. તે રક્તવાહીનીનો સંકોચ કરાવીને રક્તસ્રાવ બંધ કરે છે. લજામણી કડવી, શીતળ, તુરી, કફપીત્તહર, રક્ત અને પીત્ત બંને વીકારોમાં ઉપયોગી, પીત્તના અતીસારને મટાડનાર, રક્તાતીસાર-અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ(મોટા આંતરડામાં ચાંદાં પડવાં)માં ખુબ જ ઉપયોગી તથા યોનીરોગો દુર કરે છે. ગર્ભાશય

ખસી ગયું હોય તો લજામણીનું મુળ ઘસીને લગાડવાથી ફાયદો થાય છે. ઝાડામાં લોહી જતું હોય તો મુળ પાણીમાં ઘસીને અથવા મુળનું ચુર્ણ વાલનાં દાણા જેટલું દુધ અથવા છાસ સાથે પીવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. લજામણીનો તુરો શીતળ રસ પીત્તનાશક હોવાથી આ રોગમાં ખુબ જ પ્રશસ્ત છે. વ્રણ-ઘા પર તેનાં પાન વાટી ચોપડવાથી વ્રણ જલદી મટી જાય છે.

લસણ લસણ ઉત્તમ આહાર અને રસાયન છે. લસણ કૃમી, ત્વચાના વીકારો, કોઢ, વાયુ, ગોળો, વગેરે મટાડે છે. એ સ્નીગ્ધ, ગરમ અને બળ આપનાર છે. તે શરીરને પુષ્ટ કરનાર, વીર્યવર્ધક, આહારનું પાચન કરનાર, ઝાડો ઉતારનાર, મધુર તથા તીક્ષ્ણ છે. તે જુનો તાવ, હૃદયરોગ, પડખાનું

શુળ, કબજીયાત, અરુચી, ઉધરસ, સોજા, હરસ, અગ્નીમાંદ્ય, શ્વાસ, વાયુ અને કફ મટાડે છે. હૃદયના રોગોમાં લસણ ઉત્તમ છે. લસણમાં ફક્ત ખાટો રસ જ નથી, બાકીના પાંચ રસો વાયુ, પીત્ત અને કફથી થતા મોટા ભાગના રોગો મટાડે છે. વળી એ મૈથુનશક્તી, બુદ્ધી, અવાજ, વર્ણ અને આંખોનું તેજ વધારનાર તથા ભાંગેલા હાડકાને સાંધવામાં સહાયક, જીર્ણજ્વર, ઉદરશુળ, અપચો, ગોળો, ખાંસી, મટાડનાર છે. લસણમાં તીવ્ર ગંધવાળું ઉડ્ડયનશીલ તેલ રહેલું છે, જે કીડનીને તેનું કાર્ય કરવામાં ઉત્તેજીત કરે છે. આથી મુત્ર પ્રવૃત્તી વધે છે. લસણના આ ઉત્તમ ગુણને લીધે સર્વાંગ સોજા, કીડનીના રોગો, હૃદયના રોગો, પેટના રોગો, જળોદર વગેરે અનેક રોગોમાં ખુબ જ હીતકારી છે. લસણ ઉદરસ્થ ગૅસને

ઓછો કરે છે, આથી હ્રદય પરનું તીવ્ર દબાણ ઘટે છે. અરુચી દુર કરી ભુખ લગાડે છે.

<u>લસણની ગોળી</u> ૧૦૦ ગ્રામ લસણ, શેકેલી હીંગ, લીંડી પીપર, અજમો, કાળાં મરી, સુંઠ, સીંધવ, જીરુ, કલોંજી જીરુ અને દાડમનાં બી દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને લોબાન ૨૦ ગ્રામ લઈ પ્રથમ લસણને લસોટી બાકીના દ્રવ્યોનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ મેળવી લીંબુના રસમાં ઘુંટી ઘટ્ટ થાય ત્યારે વટાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. જમ્યા પછી બેથી ત્રણ ગોળી ગળવાથી કે ચુસવાથી અરુચી, અગ્નીમાંદ્ય, કબજીયાત, ગૅસ, પેટનો દુખાવો, આફરો, ગોળો, વધુ પડતા ઓડકાર, પેટમાં આંકડી આવવી, ઝાડા, મરડો, કૉલેરા, કૃમી વગેરે મટે છે અને પાચન સુધરે છે. ઉરુસ્તંભ (કમર જકડાઈ જવી), લકવા, ગૃધ્રસી (સાયટીકા જેને

લોકવ્યવહારમાં રાંઝણ પણ કહે છે), સાંધાનો વા, સ્નાયુઓનો દુખાવો, પડખાનો દુખાવો, પગની પાની-એડીનો દુખાવો, આ બધા વાયુપ્રકોપના રોગોમાં લસણ ઉત્તમ ઔષધ છે. લસણપાક, લસણની ચટણી, લસણનો ક્ષીરપાક, લસણનું અથાણું, લશુનાદીવટી વગેરેમાંથી કોઈ એક કે બેનો ઉપયોગ કરવો અને એક કળીના લસણની એક કળીને ખુબ લસોટીને તલના તેલ સાથે જમતી વખતે બપોરે અને રાત્રે બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં ખાવી. અત્યંત ફાયદાકારક અને દર્દશામક ઉપચાર છે. લસણનો રસાયણ તરીકે ઉપયોગ કરવા માટે એને ફોલી પીસીને ત્રણ ગણા મધમાં મેળવી હવાચુસ્ત બાટલીમાં ભરી ૩૦ દિવસ ઠંડા સ્થાને મુકી રાખો. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ લસણ યુક્ત મધ

સવારે અને રાત્રે લેવાથી રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. અને અનેક રોગોથી બચી શકાય છે.

સગર્ભા, અતીસારવાળા, પ્રમેહી, રક્તપીત્ત, અમ્લપીત્ત, વ્રણ, અલ્સર, ઉલટીવાળાએ લસણનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

લીમડો (૧) લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો તાવ મટાડે છે.

(૨) ચામડીના તમામ પ્રકારના રોગો લીમડાના પાનના રસ કે તેની છાલના ઉકાળાથી મટે છે.

(૩) સફેદ કોઢ જેવા જટીલ રોગ પણ લીમડાનું લાંબો સમય સેવન કરવાથી મટે છે.

(૪) ગમે તેવો ન રુઝાતો ઘા કે પાક લીમડાના પાનની લુગદી મુકવાથી રુઝાઈ જાય છે.

(૫) નીયમીત લીમડાનું દાતણ કરવાથી દાંતનો સડો, પેઢાનો સોજો, દુખાવો, પેઢાનું પરું, મોઢાની દુર્ગંધ, દાંત અને પેઢાના બીજા રોગો મટે છે. મહુડો, કરંજ અને ખેરનું દાતણ પણ કરી શકાય.

(૬) લીમડાના પાનના રસમાં મરી તથા સીંધવ યોગ્ય પ્રમાણમાં મેળવી ૧૫ દીવસ સુધી પીવામાં આવે તો આખા ઉનાળાનો આકરો તાપ પણ સતાવતો નથી. એનાથી સુવારોગ પણ થતો નથી.

(૭) ચામડીના રોગોમાં લીમડાનાં પાન પાણીમાં ઉકાળી નાહવાથી લાભ થાય છે.

(૮) કફ, ઉધરસ, પેટમાં ગરબડ, એસીડીટી, પીત્તવીકાર અને ચામડીના સૌંદર્યમાં લીમડાનો રસ અકસીર ઔષધ છે. લીમડાનાં તાજાં કુમળાં પાન વાટી પાણી સાથે ગાળી લેવાં. લીમડાનો આ શુદ્ધ

રસ આરોગ્ય માટે ખુબ જ લાભદાયક છે. રોગ અનુસાર યોગ્ય માત્રામાં લેવાથી અવશ્ય ફાયદો થાય છે.

(૯) ચૈત્ર મહીનામાં લીમડાના રસનું સેવન કરવાથી આખું વર્ષ નીરોગી રહેવાય છે.

(૧૦) લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો કે પાણીમાં છાલ પલાળી તે પાણી પીવાથી કરોળીયા એકદમ બેસી જાય છે.

(૧૧) લીમડાના રસમાં જુની આમલી મેળવી પીવાથી કૉલેરા મટે છે.

(૧૨) લીમડાનાં કુણાં પાનની ચટણી મીઠું નાખી ખાવાથી તાવ ઉતરે છે.

લીમડાનાં પાન લીમડાનાં પાન સોજા ઉતારનાર, ચામડી માટે ઉત્તેજક, અને એના દોષ દુર કરનાર,

વ્રણ-ચાંદાનું શોધન અને શમન કરનાર, સડાને અટકાવનાર, કૃમીઓનો નાશ કરનાર, વીષમજ્વર અટકાવનાર, લીવરને ઉત્તેજીત કરનાર, વધારે માત્રામાં લેવાથી ઉલટી કરાવનાર, વળી લીમડાનાં પાન નેત્રને માટે હીતાવહ છે અને સર્વ પ્રકારની અરુચીઓ તથા સર્વ પ્રકારના ત્વચાના રોગોમાં ખુબ જ હીતાવહ છે. પાંચથી સાત લીમડાનાં તાજાં પાન ખુબ ચાવીને ખાવાં અથવા બેથી ચાર ચમચી લીમડાનો રસ સવાર-સાંજ પીવો. લીમડાનો રસ આખા શરીરે ચોળીને સ્નાન કરવું. સ્નાન કરવાના પાણીમાં લીમડાના પાન નાખી ગરમ કર્યા પછી તેનો સ્નાન માટે ઉપયોગ કરવો.

લીંડીપીપર લીંડીપીપર રસાયન છે. જેનાથી રોગો અને વાર્ધક્યનો નાશ થાય તેને રસાયન કહે છે. એ

જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, તીખી પણ ગરમ નથી, પચ્યા પછી મધુર, સ્નીગ્ધ તથા વાયુ અને કફનાશક છે. પચવામાં હલકી અને રેચક છે. તે શ્વાસ, ઉધરસ, કફના રોગો, પેટના રોગો, જ્વર, કોઢ, પ્રમેહ, ગાંઠ, હરસ, બરોળ, શુળ તથા આમવાયુને મટાડનારી છે. પીપરનું ચુર્ણ વીવીધ અનુપાનો સાથે લેવાય છે. મધ સાથે લેવાથી કફના રોગ અને મેદ મટે છે. શ્વાસ, ઉધરસ તથા કફજ્વર મટાડે છે. વીર્ય વધારે છે, બુદ્ધીને હીતકારી, મંદ જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર અને સારી ઉંઘ લાવે છે

(૧) ૨.૫ થી ૩ ગ્રામ જેટલું લીંડીપીપરનું ચુર્ણ સારી રીતે ઘુંટી, લોખંડના પાત્રમાં કાલવીને રાખી મુકવું. સવારે અડધા કપ જેટલા પાણી સાથે પી જવું. એકાદ વર્ષ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. જીર્ણજ્વર,

રક્તાલ્પતા-પાંડુરોગ, શરદી તથા કફના રોગોમાં આ પ્રયોગ અતી ઉત્તમ છે. તેમાં પરેજીની જરુર નથી.

લીંબુ લીંબુ શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી અમ્લતા દુર કરે છે. એમાં રહેલું વીટામીન 'સી' શરીરની રોગપ્રતીકારક શક્તી વધારે છે. લીંબુ હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે. હૃદયના રોગોમાં લીંબુ દ્રાક્ષ કરતાં વધુ ફાયદો કરે છે. લીંબુ અને એની છાલ બન્ને ઔષધીય ગુણોથી ભરપુર છે. લીંબુ તીક્ષ્ણ વાયુનાશક, આહાર પચાવનાર, ભુખ લગાડનાર, પચવામાં હલકું, પેટનાં દર્દને મટાડનાર અને પેટના કૃમીઓનો નાશ કરનાર છે. તે ઉલટી, પીત્ત, આમવાત, અગ્નીમાંદ્ય, વાયુ, વાયુના રોગો, કૉલેરા, ગળાના રોગો, ઉધરસ અને કફ દુર કરે છે. (૧) ભુખ લાગતી ન હોય કે આહાર પર રુચી થતી ન હોય તો

બે ચમચી લીંબુનો રસ અને પાંચ ચમચી ખાંડની ચાસણી મીશ્ર કરી પાણી ઉમેરી શરબત બનાવી, મરી અને લવીંગનું થોડું ચુર્ણ ઉમેરી સવાર-સાંજ પીવાથી ભુખ ઉઘડે છે.

(૨) ખોટા આહાર-વીહારને કારણે શરીરમાં યુરીક એસીડ બને છે. તેને દુર કરવા સવારે નરણા કોઠે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ આદુના રસ સાથે લેવો જોઈએ.

(૩) લીંબુ પેશાબ વાટે યુરીક એસીડનો નીકાલ કરે છે. સાથે સાથે કબજીયાત, પેશાબની બળતરા, લોહીનો બગાડ, મંદાગ્ની અને ચામડીના રોગોમાં તે અકસીર છે.

(૪) લીંબુના રસથી દાંત અને પેઢાં સ્વચ્છ થાય છે. પાયોરીયા અને મોંની દુર્ગંધ દુર થાય છે.

(૫) યકૃતની શુદ્ધી માટે લીંબુ અકસીર છે.

(૬) અજીર્ણ, છાતીની બળતરા, સંગ્રહણી, કૉલેરા, કફ, શરદી, શ્વાસ વગેરેમાં લીંબુ ઔષધનું કામ કરે છે.

(૭) લીંબુના રસમાં ટાઈફોઈડનાં જંતુઓ તરત જ નાશ પામે છે.

(૮) લીંબુનાં સેવનથી પીત્ત શાંત થાય છે.

(૯) લીંબુથી લોહી શુદ્ધ થવાથી શરીરમાં તાજગી અનુભવાય છે. લોહીમાંથી ઝેરી તત્ત્વ નાશ પામતાં માંસપેશીઓને વધુ બળ મળે છે.

(૧૦) લીંબુ સમગ્ર શરીરની સફાઈ કરે છે. આંખોનું તેજ વધારે છે. રોજ એક લીંબુનો ઉપયોગ કરવાથી સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહી શકાય.

(૧૧) ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ અને મધ લેવાથી શરદી, કફ, ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા વગેરેમાં પુરી રાહત મળે છે. લીંબુ અને મધનું પાણી લઈ લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ દ્વારા ચીકીત્સા થઈ શકે છે. એ વાયુનાશક, અગ્નીદીપક, પાચન વધારનાર, રુચીવર્ધક છે.

(૧૨) લીંબુના ફાડીયા પર નમક, જીરુ, કાળાં મરી, સુંઠ અને અજમાનું બારીક ચુર્ણ ભભરાવી જરાક ગરમ કરી ભોજન પુર્વે ધીમે ધીમે ચુસવું. એનાથી રુચી ઉઘડે છે અને વાયુ નીચે ઉતરે છે. હેડકી, ઉધરસ, આફરો જેવા વાયુના રોગોમાં પણ એનાથી લાભ થાય છે.

(૧૩) સાંધામાં કાચો રસ જામી જવાથી થતા પીડાકારક આમવાત રોગમાં બે વખત નમક વગરના રાંધેલા મગ ખાવા, સવારે અને સાંજે એક ગ્લાસ

સહેજ હુંફાળા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી પી જવું. છ અઠવાડીયાં આ પ્રયોગ કરવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. પછી ધીમે ધીમે ખોરાક પર ચડવું. (૧૪) ઘીવાળો ભારે ખોરાક ખાવાથી અજીર્ણ થયું હોય તો બે વખત નવશેકા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી પી જવું.

(૧૫) લીંબુમાં વીટામીન સી હોવાથી દાંતના પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો નવશેકા પાણીમાં લીંબુ પીવાથી મટે છે.

(૧૬) લીંબુ આલ્કલાઈન હોવાથી એસીડીટીમાં ઉત્તમ ગુણકારક છે. *કફ, ઉધરસ, દમ અને શરીરના દુખાવાના કાયમી દર્દીએ લીંબુ લેવું નહીં. લોહીનું નીચું દબાણ, માથું દુખવું, પગમાં કળતર, તાવ વગેરેમાં લીંબુ નુકસાન કરે છે.*

લુણી એને સંસ્કૃતમાં લેણીકા કહે છે. એની નાની અને મોટી એવી બે જાતો થાય છે. મોટી લુણીનાં પાન જરા ગોળ રતાશ પડતાં લીલાં તથા જાડાં-દળદાર હોય છે. ફુલ સફેદ તથા બીજ નાનાં અને પીળાશ પડતાં હોય છે. બંને જાતની ભાજીનાં મુઠીયાં બનાવવામાં આવે છે. લુણી ઠંડી અને સોજા ઉતારનાર છે. તે રક્તશુદ્ધી કરનાર, મુત્રપીંડ-કીડની અને મુત્રાશયના રોગોમાં ભાજી અને બીજ બંને વપરાય છે. લુણી પેશાબ સાફ લાવનાર છે. હરસના દર્દીઓ લુણીની ભાજી ખાય તો હરસ શાંત રહે છે. પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો લુણીની ભાજી ખાવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. તાવની ગરમી, પેશાબની બળતરા, દુઝતા હરસ, માથાની ગરમી માટે લુણીની ભાજી અને બીજ બંને હીતકારી છે.

લોબીંબરાજ ચુર્ણ ૫૦ ગ્રામ સુંઠ, ૪૦ ગ્રામ લીંડીપીપર, ૩૦ ગ્રામ અજમો, ૨૦ ગ્રામ અજમોદ અને ૧૫૦ ગ્રામ હરડે ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને લોબીંબરાજ ચુર્ણ કહે છે. દરરોજ અડધીથી પા ચમચી આ ચુર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં થતો ગડગડાટ, ચુંક આવવી, આમ, વાયુ, મળાવરોધ, પેટનો દુખાવો વગેરે બધી તકલીફો મટે છે. આ ચુર્ણ ભુખ લગાડનાર અને આહારનું યોગ્ય પાચન કરાવનાર છે.

વટાણા વટાણા મધુર, પાકમાં પણ મધુર, રુક્ષ અને ઠંડા છે. એ ઝાડાને બાંધનાર તેમજ કફ અને પીત્તનો નાશ કરનાર છે. વટાણામાં ફૉસ્ફરસ, પોટૅશીયમ, મૅગ્નેશીયમ, કૅલ્શીયમ, ગંધક, તાંબુ અને લોહ હોય છે. તેનામાં સુપાચ્ય પ્રોટીનનું પ્રમાણ ખુબ વધુ છે.

સાથે સાથે કાર્બોહાઈડ્રેટ અને વીટામીન A તથા C નું પ્રમાણ ઉંચું છે. બીજાં ખનીજ દ્રવ્યોનું પ્રમાણ પણ વધારે છે. વટાણાનું પોષણમુલ્ય બહુ જ ઉંચું છે.

વડ વડનાં બધાં અંગો ઔષધરુપે વપરાય છે. સંસ્કૃતમાં વડને વટ, ન્યગ્રોધ કે બહુપાદ કહે છે. વડ શીતળ, ભારે, ગ્રાહી, મળને બાંધનાર, વર્ણને સારો કરનાર અને તુરા રસને કારણે કફ, પીત્ત, વ્રણ-ઘા, રતવા, દાહ તથા ગર્ભાશય તથા યોનીરોગોનો નાશ કરે છે. વડની છાલ, પાન, વડવાઈ, ટેટા, દુધ અને પાનના અંકુર ઔષધમાં ઉપયોગી છે. વડનું દુધ વેદના-પીડા મટાડનાર અને વ્રણ રુઝવનાર છે. વડનાં કોમળ પાન કફનાશક અને છાલ મળને રોકનાર છે.

(૧) અતીસાર-પાતળા ઝાડામાં વડની કોમળ વડવાઈઓ ચોખાના ઓસામણમાં સારી રીતે વાટી-

લસોટી સાકર નાખી બે ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી અતીસાર મટી જાય છે. મળ સાથે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય-રક્તાતીસાર હોય તો તે પણ મટી જાય છે.

(૨) મુત્રમાર્ગના રક્તસ્રાવમાં પણ આ ઉપચાર સારું પરીણામ આપે છે.

(૩) વડનાં પાકાં લાલ ફળ(ટેટાં) બીજ સહીત ખાવાથી સારી શક્તી મળે છે.

(૪) હાડકું વધ્યું હોય, રસોળી વધી હોય તો વડનું દુધ, કઠ(ઉપલેટ) અને સીંધવ ચોપડી ઉપર વડની છાલ મુકી પાટો બાંધી રાખવો. ૧૦થી ૧૫ દીવસમાં વધેલું હાડકું બેસી જશે. ગાંઠ હશે તો ઓગળી જશે.

(૫) વડની કોમળ ટીશીઓ-નવા અંકુર અને મસુરની દાળ દુધમાં ખુબ લસોટી-વાટીને લગાવવાથી મોં પરના કાળા ડાઘ મટે છે.

(૬) વડની ટીશીઓ રોજ ગાયના દુધમાં લસોટી પીવાથી સ્ત્રીને ગર્ભસ્થાપન થાય છે. આ પ્રયોગ પુષ્ય નક્ષત્રમાં કરવો હીતાવહ છે. વડની ટીશીઓ ઉત્તમ ગર્ભસ્થાપન છે. વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, ગર્ભ સુકાઈ જતો હોય તેમણે આ ઉપચાર કરવો.

(૭) સડેલા દાંતોમાં વડનું દુધ મુકવાથી સખત દુખાવો પણ શાંત થાય છે.

(૮) કમરના અને ઘુંટણના દુખાવા ઉપર વડનું દુધ લગાડવાથી ખુબ રાહત થાય છે.

(૯) વડના પાનનો રસ કાઢી પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે. ઉલટીમાં લોહી પડતું હોય તે પણ આ પ્રયોગથી મટે છે.

(૧૦) વધુ પડતા ઝાડા થતા હોય, મરડો મટતો જ ન હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો પીવો. જરુર પડે તો તેમાં શેકેલા ઈન્દ્રજવનું ચુર્ણ નાખવું.

(૧૧) દરેક જાતનો પ્રમેહ વડની છાલના ઉકાળાથી મટે છે.

(૧૨) ડાયાબીટીસના રોગીએ વડની છાલનું ૧ ચમચી બારીક ચુર્ણ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવું. સવારે તેને ગાળીને પી જવું. તેનાથી પેશાબમાં અને લોહીમાં ખાંડ ઓછી થાય છે.

(૧૩) પેશાબમાં વીર્ય જતું હોય, પેશાબ કર્યા પછી ચીકણો પદાર્થ નીકળતો હોય તો વડની કુણી કુંપળો

અને વડવાઈનો અગ્ર ભાગ સુકવી ચુર્ણ બનાવી સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૪) વડના તાજા અંકુરો પાણી સાથે પીસી ચટણી બનાવી ખાવાથી જે બહેનોને કોઠે રતવા હશે, વારંવાર ગર્ભપાત થઈ જતો હશે, શરીરની ગરમીને લઈ ગર્ભ ધારણ જ ન થઈ શકતો હશે તે દરેક અવસ્થામાં લાભ થશે અને ગર્ભધારણની શક્યતા વધી જશે. પ્રસુતા પણ જો વડાંકુરોની ચટણીનું નીયમીત સેવન કરે તો તેના ગર્ભને ઉત્તમ પોષણ મળે છે, અને ગર્ભની વૃદ્ધી સારી રીતે થાય છે.

(૧૫) વડના ટેટાનું ચુર્ણ સ્ત્રી-પુરુષ બંને નીયમીત સેવન કરે તો ગર્ભધારણની શક્યતા વધે છે. સ્ત્રીનાં પ્રજનનાંગોની ગરમી દુર થઈ તે ગર્ભધારણ માટે સક્ષમ બને છે.

(૧૬) પેટની અને આંતરડાંની ગરમી દુર કરવા માટે વડની છાલનો ઉકાળો ઉપયોગી છે.

(૧૭) શરીરમાં બળતરા થતી હોય તો વડના દુધમાં સાકર મેળવી સેવન કરવું. તે પીત્તપ્રકોપ શાંત કરશે. આંખની બળતરા, હાથપગના તળીયાની બળતરા, પેશાબની બળતરા, પેટની બળતરા વગેરે બધામાં તે ઉપયોગી થશે.

(૧૮) લોહીબગાડમાં, વારંવાર ચામડીના રોગો થતા હોય તેમાં વડના નાના કુણા પાનનો ઉકાળો કરીને પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને ચામડીના રોગો મટે છે.

(૧૯) તમામ જાતની અશક્તીમાં વડનું દુધ આપી શકાય. કામ કરતાં થાકી જવાય, સ્ફુર્તીનો અભાવ

હોય, શરીરમાં નબળાઈ વર્તાતી હોય ત્યારે વડનું દુધ પતાસામાં આપવું.

(૨૦) હૃદય નબળું પડી ગયું હોય, મગજ બરાબર કામ કરતું ન હોય, શરીર નંખાઈ ગયું હોય ત્યારે પણ વડનું દુધ પતાસામાં સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૨૧) વડનાં લીલાં પાનને પાણીમાં પીસી ચટણી બનાવી ખાવામાં આવે તો પેશાબમાં પડતું લોહી અટકે છે.

(૨૨) પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો વડના મુળની છાલનો ઉકાળો બનાવી પીવો.

(૨૩) ભેંસના તાજા દુધમાં વડનું થોડું દુધ નાખી તેને બીજા પાત્રમાં રેડીને ઉકાળવું. આ દુધના સેવનથી પ્રમેહ રોગ મટે છે.

(૨૪) દાંત દુખતા હોય, હલતા હોય, પેઢામાંથી પરુ નીકળતું હોય એટલે કે પાયોરીયા થયો હોય તો વડનું દાતણ કરવું. વડના દાતણનો કુચો કરી દાંત અને પેઢા ઉપર ખુબ ઘસવું. લાંબો સમય વડનું દાતણ ચાવ્યા કરવું. આવી સ્થીતીમાં વડવાઈનું દાતણ પણ ખુબ ચાવીને કરવું તથા પેઢા પર ઘસવું. વડના મુળની છાલ, તેનાં પાન કે વડવાઈનો ઉકાળો બનાવીને મોંમાં ભરી રાખવો.

(૨૫) ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો લેવો. કુણી વડવાઈઓ કે કુણા પાનનો ઉકાળો કરીને પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૨૬) હરસમાં લોહી પડતું હોય, નસકોરી ફુટતી હોય કે મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો વડની છાલ,

કુણાં પાન, કુણી કુંપણોનો ઉકાળો પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨૭) વડના ટેટાનું શાક કે અથાણું પૌષ્ટીક છે.

(૨૮) પેટમાં કૃમી હોય તો વડવાઈના કુમળા અંકુરનો ઉકાળો કરીને પીવો.

(૨૯) પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય, અટકી અટકીને આવતો હોય તો વડના સુકાં પાદડાંનો ઉકાળો પીવો.

(૩૦) પરસેવો ઓછો આવતો હોય, વાસ મારતો આવતો હોય, પરસેવાના પીળા ડાઘા કપડા પર રહી જતા હોય તો વડના પાકેલાં પીળાં પાંદડાંનો ઉકાળો કરીને પીવો.

(૩૧) તાવનો રોગી અસ્વસ્થ હોય, શરીર કળતું હોય, બળતું હોય, આંખો બળતી હોય, માથું દુખતું

હોય ત્યારે વડના પાનનો ઉકાળો કરીને પાવાથી રાહત થશે.

(૩૨) વડની સુકી છાલના ચુર્ણમાં સમભાગે સાકર મેળવી સવાર-સાંજ દુધ સાથે ૧-૧ ચમચી લેવાથી શક્તી અને પોષણ મળે છે.

(૩૩) વધારે પડતી ઉંઘ આવતી હોય તો વડના પાનનો ઉકાળો પીવો.

(૩૪) મોં આવી ગયું હોય, મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, કાંઈ પણ ખાતાં મોંમાં બળતરા થતી હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો મોંમાં ભરી રાખવો. મુખપાકની સ્થીતીમાં વડનું કે વડવાઈનું દાતણ કરવાથી પણ લાભ થાય છે.

(૩૫) આંખમાં ફુલુ પડ્યું હોય તો વડના દુધમાં મધ કે કપુર ઘુંટી આંજણ જેવું બનાવી આંખમાં આંજવું.

(૩૬) ઘા રુઝવવા, ઘાનો પાક રોકવા માટે ઘાને વડની છાલના ઉકાળાથી ધોઈ, વડની છાલનું ચુર્ણ ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. ઘામાં જીવાત પડી જાય, પરુ સાથે કૃમી પણ થઈ જાય તો વડના દુધને ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. દીવસમાં બેત્રણ વાર આ રીતે ઘા ધોઈ વડનું દુધ ભરવું.

(૩૭) ચામડીનો રોગ હોય, શરીરે ખંજવાળ આવતી હોય તો વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવું.

(૩૮) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો વડના સુકાં પાનની રાખ માખણમાં કાલવી મળમાર્ગમાં લેપ કરવો.

(૩૯) ખીલના કાળા ડાઘ વડના દુધને મસુરની દાળમાં પીસી લેપ કરવાથી મટે છે.

(૪૦) પગના વાઢીયા-પગના ચીરામાં વડનું દુધ ભરવાથી મટે છે.

(૪૧) શ્વેતપ્રદરના રોગીને વડની છાલના ઉકાળાનો ડુશ આપવો.

(૪૨) લોહીવામાં વડની છાલના ચુર્ણની સ્વચ્છ કપડામાં પોટલી બનાવી યોનીમાં મુકવી.

(૪૩) ગરમીના દીવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લુ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે વડનાં મોટાં પાન માથા પર મુકી ટોપી, હેટ, સ્કાર્ફ કે હેલ્મેટ મુકવી. સુર્ય ગમે તેટલો તપતો હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે.

(૪૪) આંખો સુજી જાય, લાલ થઈ જાય, બળે, તેમાં ખટકો થાય તો વડની છાલના ઉકાળાથી આંખો ધોઈ આંખમાં વડના દુધનાં ટીપાં મુકવાં.

(૪૫) સંધીવાનો સોજો હોય કે આમવાતનો સોજો હોય તેના ઉપર વડનું દુધ લગાડવાથી આરામ થાય છે.

(૪૬) ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો કપાળ ઉપર વડનું દુધ લગાવવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૪૭) સ્તન ઢીલા અને પોચા પડી ગયા હોય તો વડવાઈ પાણીમાં પીસી સ્તન ઉપર જાડો લેપ કરવો.

(૪૮) પ્રસુતા સ્ત્રીને સ્તનપાક થાય, સ્તનમાં ગાંઠો પડે તો વડના દુધમાં કઠ(ઉપલેટ)નું ચુર્ણ મેળવી લેપ કરવો.

(૪૯) ધાવણ ઓછું આવતું હોય તો સ્તન ઉપર વડના દુધ અને વડવાઈની કુણી કુંપણ પીસી લેપ કરવો.

(૫૦) કાનમાંથી પરુ વહેતું હોય અને તે મટતું જ ન હોય તો કાનમાં વડના દુધનાં ટીપાં નાખવાં.

(૫૧) વીંછી કરડે, ઉંદર કરડે, મધમાખી કરડે, કોઈ જીવજંતુ કરડે અને સોજો આવી જાય, બળતરા થાય, દુખાવો થાય ત્યારે દંશસ્થાને વડનું દુધ લગાવવું.

(૫૨) ઝાડા સાથે લોહી પડતું હોય તો વડવાઈનો અગ્ર ભાગ અને તાજી કુંપળો પીસીને દુધમાં ઉકાળી તેનું સેવન કરવું.

(૫૩) ઝાડામાં વધુ પડતું લોહી પડતું હોય તો વડની કુણી વડવાઈને વાટીને પાણીમાં પલાળી રાખવી. બીજે દીવસે તેને ઉકાળવી. તેમાં ચોથા ભાગનું ઘી અને આઠમા ભાગે સાકર ઉમેરી ઘી પકવવું. ઘી પાકી જાય ત્યારે મધ સાથે સેવન કરવું.

(૫૪) ઉંડાં ઘારાં પડ્યાં હોય, કેમે કરી રુઝાતાં ન હોય, તેમાંથી પરુ નીકળતું હોય તો ઘારાંને સાફ કરી વડનાં કુણાં પાનને લસોટી ખુબ ઝીણી બનાવેલી ચટણી ઘારામાં ભરી પાટો બાંધવો.

(૫૫) સગર્ભા સ્ત્રીનો ગર્ભ બહુ ફરતો હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો દુધ સાથે પીવો.

(૫૬) વાતાવરણની શુદ્ધી માટે એટલે કે ઘરમાંથી જીવજંતુઓનો નાશ કરવા વડની છાલનો હોમ કરવો.

(૫૭) વંધ્યા મહીલાને ગર્ભસ્થાપન માટે વડની કુંપળોનો ઉકાળો દુધ સાથે પાવો. અથવા કુણી કુંપળો કે વડવાઈની તાજી કુંપળો દુધમાં લસોટી નસ્ય આપવું.

(૫૮) પુશ્કળ ઝાડા થતા હોય તો વડનાં કોમળ પાન ખુબ લસોટી અડધો કપ રસ કાઢવો. રસથી બમણી છાસમાં સવાર-સાંજ પીવાથી ઝાડા મટી જાય છે. રસ તાજે તાજો જ વાપરવો.

(૫૯) વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત થાય છે.

(૬૦) વડનું દુધ લગાડવાથી ખરજવું મટી જાય છે.

વરણો એને વાયવરણો, કાગડાકેરી કે કોયોવડ પણ કહે છે. ૨૦થી ૩૦ ફુટ ઉંચું આ ઝાડ બધે જ થાય છે. એના સાધારણ કદનાં ઝાડ કોંકણમાં ખુબ થાય છે. તેનાં પાન બીલી જેમ ત્રીદલ હોય છે. પાનની ગંધ ઉગ્ર હોય છે અને દાંડી એરંડાની જેમ લાંબી હોય છે. પાન ખુબ કડવાં હોય છે, આથી એની ભાજીમાં ડુંગળી વધારે નાખવી પડે છે. એની છાલ ખુબ ગરમ

છે, આથી દુખાવાના સ્થાન પર એનો લેપ કરવામાં આવે છે. વરણો અને સરગવો ગુણમાં લગભગ સરખા છે. વરણો ગરમ છે એટલે તે જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે અને આહારનું પાચન કરાવે છે. ભુખ ન લાગતી હોય તેને માટે વરણાનું સેવન આશીર્વાદ સમાન છે. યકૃતવૃદ્ધી, મુત્રાવરોધ, મુત્રકષ્ટ, પ્રોસ્ટેટ(પુરુષાતન ગ્રંથી), પથરી અને સોજામાં આ વાયવરણો અકસીર ઔષધ છે.

(૧) વાયવરણાના મુળ અને છાલનું અડધીથી એક ચમચી ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં મંદ તાપે અડધા કપ જેટલું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી ઉપરોક્ત બધી તકલીફ મટે છે.

(૨) શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં ગાંઠ થઈ હોય તો તેના પર વરણાની છાલનો લેપ કરવાથી થોડા દીવસોમાં ગાંઠ ઓગળીને બેસી જાય છે.

(૩) બરોળ અને લીવરના સોજા પર વરણાની છાલનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી સોજો મટી જાય છે. એક ચમચી છાલના ભુકાનો ઉકાળો કરી પીવો.

(૪) વાયવરણો, સુંઠ, જવખાર, ગોળ અને ગોખરુંનો ઉકાળો પીવાથી પથરી ઓગળીને નીકળી જાય છે.

(૫) વરણો અને સરગવાની છાલનો ઉકાળો પીવાથી પેશાબના રોગો અને પથરી મટે છે.

(૬) પેશાબ અટકી જતો હોય, જોર કરવાથી અટકી અટકીને આવતો હોય તો વરણો, સરગવો અને ગોખરુ સમાન ભાગે લઈ ઉકાળો કરીને પીવો.

(૭) કાન નીચે મમ્પસ-ગાલપચોળીયા-લાપોટીયાનો સોજો આવ્યો હોય તો વરણાની છાલનું ચુર્ણ અને હળદરનું સમાન ભાગે મીશ્રણ કરી લેપ કરવાથી લાપોટીયું મટે છે.

(૮) આંતરડાનો અંદરનો સોજો, એપેન્ડીસાઈટીસ, ફેરીન્જાયટીસ, પેરીકાઈટીસ વગેરે સવાર-સાંજ વરણો અને સાટોડીનો ઉકાળો પીવાથી મટે છે.

(૯) વરણો પેટમાં આહારનો સડો અને વાછુટની દુર્ગંધ મટાડે છે. જેને ઉર્ધ્વ વાયુથી ઓડકાર આવતા હોય, વાયુથી પેટ ફુલી જતું હોય તેને વરણો સારો ફાયદો કરે છે. એ વાયુની ગતી અધોગામી કરે છે.

(૧૦) યકૃતની ક્રીયાને સુધારનાર હોવાથી તે પીત્તસારક ગણાય છે. આથી તે પીત્તની પથરી(ગોલ બ્લેડર)માં ખુબ જ હીતાવહ છે.

(૧૧) હરસ સુકા હોય તો વરણાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૨) પાકેલા ગુમડા પર વરણાના પાનનો લેપ કરવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જાય છે.

વરીયાળી વરીયાળી મધુર, સહેજ તુરી, તીખી, કડવી, સ્નીગ્ધ, પચવામાં હલકી, તીક્ષ્ણ, પીત્ત કરનાર, જઠરાગ્નીવર્ધક અને ગરમ છે. આમ છતાં શીયાળામાં જેટલી ગુણકારી છે તેટલી જ ઉનાળામાં પણ છે. તે વાયુ, કફ, શુળ, નેત્રરોગો, ઝાડા, ઉલટી, હરસ, દાહ, આમપ્રકોપ, બરોળના રોગ, કૃમી, અગ્નીમાંદ્ય, ખાંસી, યોનીશુળ, ક્ષય તથા રક્તવીકાર

દુર કરે છે. એમાં ૩% જેટલું સુગંધીત ઉડ્ડયનશીલ તેલ છે. આ તેલ પાચક, વાયુને દુર કરનાર અને મુત્રને સ્વાભાવીક રંગ આપનાર છે. પેશાબની બળતરા, એસીડીટીની બળતરા, આંખોની બળતરા તથા હથેળી અને પગના તળીયાની બળતરા દુર કરવા વરીયાળીનું સાકરમાં બનાવેલું શરબત આપવાથી લાભ થાય છે. અજીર્ણથી થતાં ઝાડા ઉલટીમાં વરીયાળીનું શરબત સારો ફાયદો કરે છે. વરીયાળી આમ એટલે આહારના કાચા રસને પચાવવાનું તથા અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરવાનું કામ કરે છે. ભુખ લાગતી ન હોય, પાચન બરાબર થતું ન હોય અને સુંઠ, આદુ, મરી પીપર જેવાં દ્રવ્યો સહન ન થતાં હોય, એટલે કે પીત્તપ્રકૃતી હોય તેમને માટે વરીયાળી ખુબ હીતાવહ છે. અગ્નીમાંદ્ય, અપચો

અને અમ્લપીત્તથી પીડાતા દર્દીએ એક ચમચી વરીયાળી અડધી ચમચી સાકર સાથે દીવસમાં ત્રણ વખત ખુબ ચાવીને ખાવી. જો અમ્લપીત્તમાં ખાટી, કડવી ઉલટીઓ થતી હોય તો નાળીયેરના પાણીમાં વરીયાળી અને સાકર નાખી બનાવેલ શરબત પીવું. ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને થોડો થોડો રસ પેટમાં ઉતારતા રહેવાથી વરીયાળી પેટનો આફરો અને ઉદરશુળ શાંત કરે છે. અડધી ચમચી વરીયાળીનું ચુર્ણ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી પણ પેટનો ગૅસ-આફરો દુર થાય છે.

વાવડીંગ વાવડીંગ તીખાં, તીક્ષ્ણ, ગરમ, રુક્ષ, અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર અને હલકાં છે. આથી તે શુળ, આફરો, પેટના વીભીન્ન રોગો, કફ, કૃમી, વાયુ તથા કબજીયાત મટાડે છે. વાવડીંગ વાયુને

નીચેની તરફ સરકાવે છે. એ મુત્રનું પ્રમાણ વધારનાર, ઉત્તમ કૃમીનાશક, બળપ્રદ, વાયુનાશક, મગજ અને નાડીઓને બળ આપનાર, લોહીની શુદ્ધી કરનાર અને રસાયન છે. એનાથી ભુખ સારી લાગે છે, આહાર પચે છે, મળ સાફ ઉતરે છે, વજન વધે છે, ચામડીનો રંગ સુધરે છે.

(૧) ગોળ અને ચપટા કૃમીના નાશ માટે વીરેચનથી મળશુદ્ધી કરી, પુખ્ત વયનાને ૧૦ ગ્રામ અને બાળકોને ૩-૪ ગ્રામ વાવડીંગનું ચુર્ણ પાણી સાથે સવાર-સાંજ દસેક દીવસ સુધી આપવું. ઉપર ફરીથી હરડેનો રેચ આપવો. કૃમીનાશક દ્રવ્યોમાં વાવડીંગ શ્રેષ્ઠ છે.

(૨) એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ રાત્રે ગોળ સાથે ખાવાથી પેટના કૃમીઓનો નાશ થાય છે.

(૩) આશરે ત્રણથી પાંચ ગ્રામ વાવડીંગનું ચુર્ણ તાજી મોળી છાશમાં મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી અગ્નીમાંદ્ય, અરુચી, ઉબકા, ઉલટી, અપચો, આફરો, પેટમાં વાયુ ભરાવો, ઉદરશુળ, મોળ આવવી વગેરેમાં ઉત્તમ લાભ થાય છે.

(૪) સમાન ભાગે વાવડીંગ અને કાળા તલ ભેગા કરી લસોટીને સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે.

<u>વીડંગારીષ્ટ</u> વાવડીંગ અને બીજી ઔષધીઓના મીશ્રણથી બનાવવામાં આવતું આ દ્રવ ઔષધ ચારથી છ ચમચી સવાર-સાંજ લેવામાં આવે તો પેટના કૃમીઓ, પથરી, ભગંદર, મુત્રકૃચ્છ્ર, પેટનો ગૅસ, સોજા, અતીસાર અને ગંડમાળ જેવા રોગો મટે છે.

વાંસકપુર વાંસકપુર વજન વધારનાર, મૈથુનશક્તી વધારનાર, બળ આપનાર, સ્વાદીષ્ટ-મધુર અને શીતળ છે. તરસ, ઉધરસ, જ્વર, ક્ષય, શ્વાસ-દમ, પીત્ત, રુધીરના રોગો, કમળો, કોઢ, વ્રણ, પાંડુ તથા વાયુના રોગો મટાડે છે. તે તુરા રસવાળું છે. આયુર્વેદના સીતોપલાદી ચુર્ણના ઔષધોમાં એક આ વાંસકપુર પણ છે.

વીટામીન: વીટામીન 'એ' ગાજરમાંથી પુશ્કળ મળે છે. એનાથી દૃષ્ટીનું તેજ જળવાઈ રહે છે, અને પર્યાવરણીય ભેળસેળથી રક્ષણ મળે છે. વીટામીન 'સી' આમળાં, લીંબુ અને ટામેટામાં સારું હોય છે. કોલીફ્લાવરમાં પણ વીટામીન 'સી' છે. વળી એમાં પોટેશ્યમ, ફોલેસીન અને ફાઈબર પણ સારા પ્રમાણમાં છે. જો વીટામીન 'એ' અને 'સી' સાથે

લેવાં હોય તો તે બ્રોકલીમાંથી મળે છે. તે કેન્સર અટકાવે છે અને શરીરનું તાપમાન જાળવે છે. બ્રોકલી પોટેશ્યમ, ફોલેસીન, અને ફાઈબર પણ સારા પ્રમાણમાં ધરાવે છે. વીટામીન 'કે' લીલાં, લાલ કે પીળાં કેપ્સીકમ(ઝાલર મરચાં)માંથી મળે છે. રક્તસ્રાવ બંધ કરવા (લોહીના ગંઠાવા માટે) એ જરુરી છે તથા હાડકાની રચનામાં મદદરુપ થાય છે.

વીટામીન 'સી' પુરતા પ્રમાણમાં વીટામીન 'સી' ન લેવાથી શરીરમાં કૉલેસ્ટરોલ વધી જાય છે. વીટામીન 'સી'થી કૅન્સર થવાની શક્યતા ઘટે છે, કેમકે વીટામીન 'સી' આપણને રોગ સામે લડવાની તાકાત આપે છે. વીટામીન 'સી' ની જરુરીયાત દરરોજ ૧૦૦ મી.ગ્રા. જેટલી છે. વીટામીન 'સી' શરદીમાં ઘણો ફાયદો કરે છે. ધુમ્રપાનથી વીટામીન

'સી' નષ્ટ થાય છે. વધારે પડતી દવા લેનારને વધુ વીટામીન 'સી'ની જરુર પડે છે. ગર્ભનીરોધક ગોળી લેનાર સ્ત્રીના શરીરમાંથી વીટામીન 'સી' ઓછું થઈ જાય છે. માનસીક તણાવની સ્થીતીમાં વધુ વીટામીન 'સી'ની જરુર રહે છે. રોજના શાકભાજીમાંથી આપણને વીટામીન 'સી' મળી રહે છે, પરંતુ એ નાશ ન પામે એ માટે કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(૧) લીલી શાકભાજી ચપ્પુથી કાપવા કરતાં હાથે તોડીને સમારવી.

(૨) જમવાનું બનાવી વધુ સમય રાખી ન મુકવું.

(૩) જમવાનું વારંવાર ગરમ ન કરવું.

(૪) શાકભાજી બની શકે તો છાલ સાથે જ રાંધો, કારણ કે છાલમાં વીશેષ પ્રમાણમાં વીટામીન 'સી'

હોય છે. બટાટા છોલ્યા વીના અને ગાજર પણ ઘસીને સાફ કરીને વાપરવી જોઈએ.

(૫) બાફવાનાં શાકભાજી પણ પાણીમાં બહુ વાર ઉકાળવાં નહીં.

(૬) ફ્રીજમાં શાકભાજી હંમેશાં પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં જ રાખો, ખુલ્લાં નહીં.

(૭) ત્રણ કાચાં ટામેટામાંથી ૩૦ થી ૫૦ મી.ગ્રા. વીટામીન ‘સી’ મળે છે.

(૮) ૨૫૦ ગ્રામ કોબીજમાં લગભગ ૫૦ મી.ગ્રા. વીટામીન ‘સી’ હોય છે.

(૯) પાંચ મધ્યમ કદના બટાટામાં ૫૦ મી.ગ્રા. વીટામીન ‘સી’ હોય છે.

(૧૦) એક ગ્લાસ સંતરાના રસમાં ૫૦ મી.ગ્રા. વીટામીન ‘સી’ હોય છે.

<u>વીટામીન બી૨ અને બી૧૨</u> નાયાસીન એટલે વીટામીન બી૨ શેકેલી શીંગ, વટાણા, બટાટા, ચોખા, બ્રાઉન બ્રેડ, બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. એનાથી સારી ઉંઘ આવે છે, ડાયાબીટીસમાં લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે, રક્તવાહીનીમાં લોહીના ગઠ્ઠા થતા નથી, કાનમાં અવાજ થવાનું બંધ થાય છે, ચક્કર આવતાં નથી અને માસીક વખતે સ્ત્રીઓનું માથું દુ:ખતું બંધ થાય છે.

<u>વીટામીન બી૧૨</u> વીટામીન બી૧૨ માંસ, મચ્છી, ઈંડાં, દુધ અને દુધની બનાવટોમાંથી મળે છે. ખોરાકમાંના વીટામીન બી૧૨ને લોહીમાં લાવવા લોહીમાંનો ઈન્ટ્રીન્સીક ફેક્ટર મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આંતરડાની બીમારીને લીધે પણ વીટામીન બી૧૨ની ઉણપ સર્જાય છે. અશક્તી લાગવી, સામાન્ય

પીળીયો થવો, વર્તણુંક અને સ્વભાવમાં ફેરફાર થવો, હતાશા, હથેળી અને પગના તળીયાની નસો સુકાઈ જવાથી બળતરા થવી, ખાલી ચડવી વગેરે બી૧૨ની ઉણપનાં લક્ષણો છે. એના ઈલાજ માટે વીટામીન બી૧૨નાં ઈન્જેક્શન લેવાં અને દુધ પીવું.

વીરેચનવટી એળીયો ૪૦ ગ્રામ, રેવંચીનો શીરો ૨૦ ગ્રામ, હીંગ અને ફુલાવેલો ટંકણખાર ૫-૫ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ કરી ગરમાળાના ઉકાળામાં વાટીને બાજરીના દાણા જેવડી ગોળી બનાવતા જઈ શંખજીરાના ચુર્ણમાં નાખતા જવી. એને વીરેચનવટી કહે છે. એકથી બે ગોળી રાત્રે સુતી વખતે લેવાથી સવારમાં એક-બે વાર મળપ્રવૃત્તી થઈ પેટ સાફ થાય છે. હરસ-મસા ઉપરાંત બીજા જે વીકારોમાં પેટ સાફ રાખવાની જરુર હોય તેમાં આ ગોળી નીર્ભયતાથી

વાપરી શકાય. સામાન્ય રીતે એક ગોળી લેવાથી એક વાર ઝાડો થાય છે.

વેંગણ વેંગણ પથ્ય શાક છે તેથી રોજ ખાવામાં વાંધો નથી. એ મધુર, ગરમ, તીક્ષ્ણ અને વીપાકમાં કટુ હોવાથી પીત્ત કરે છે. તે કફવાતનું શમન કરે છે તથા અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે. હૃદયને હીતકારી, ભુખ લગાડનાર, શુક્ર ધાતુ વધારનાર, તાવ, ઉધરસ તથા અરુચી મટાડનાર અને પચવામાં હલકાં છે. સફેદ વેંગણ કાળાં વેંગણ કરતાં ગુણમાં ઉતરતાં છે. જો કે સફેદ વેંગણ હરસમાં ગુણ કરે છે. ગરમ હોવાથી માત્ર શીયાળામાં જ ખાવા લાયક છે. કુમળાં રીંગણાં ઉત્તમ, નીર્દોષ અને સર્વ દોષોને હરનારાં છે. જો કે વધારે પડતાં બીજવાળાં વેંગણ વીષ સમાન છે. શીયાળામાં વેંગણ પથ્ય હોવા છતાં પીત્તપ્રકોપ,

અમ્લપીત્ત તથા હરસના દર્દીને અને સગર્ભા સ્ત્રીને માફક આવતાં નથી. વેંગણ ઝીણો તાવ, કમળો, વાયુ, કફના રોગો અને પથરી મટાડે છે.

(૧) રાંધેલા વેંગણના ટુકડા પર વાલના દાણા જેટલો નવસાર ભભરાવવો. નવસાર ઓગળી જાય ત્યારે બધું ચાવીને ખાઈ જવું. એનાથી કમળો જલદી મટી જાય છે.

(૨) માસીક ઓછું, અનીયમીત કે નાની ઉંમરે જતું રહ્યું હોય તો એકાંતરે દીવસે બાજરીનો રોટલો, રીંગણનું શાક અને ગોળ ખાવાં.

(૩) બરોળ વધી ગઈ હોય તો સવાર-સાંજ એક કુમળું વેંગણ ચાવીને ખાઈ ઉપર ૧/૪ ચમચી શરપંખાના મુળનું ચુર્ણ લેવું.

શતાવરી શતાવરીના છોડ ભારતમાં બધે જ થાય છે. તેના છોડ ત્રણથી ચાર ફુટ ઉંચા, પાન શરુ જેવાં બારીક અને ડાળીના મુળ પાસેથી છેડા સુધી બંને બાજુએ સરખાં હોય છે. શતાવરીને નાનાં સફેદ સુગંધી ફુલોનાં ઝુમખાં આવે છે. છોડને કાંટા હોય છે. ડાળીની એક બાજુએ એક એક કાંટો હોવાથી એને એકલકંટી પણ કહે છે. તેને ચણી બોર જેવાં ફળો આવે છે. પાક્યા પછી તે લાલ રંગનાં થાય છે. શતાવરીનાં મુળ સુતરના તાંતણા એકઠા કરીને બાંધી રાખ્યા હોય એવાં ઝુમખા રુપે હોય છે. તેનાં મુળને ફીક્કાશ પડતી લાલ-પીળા રંગની છાલ હોય છે. એ છાલ કાઢતાં અંદર ધોળા રંગનો ગાભો અને વચ્ચે દોરા જેવું દેખાય છે. શતાવરીનાં મુળ લીલાં હોય ત્યારે સુકવવામાં આવે છે. આ મુળને જ

શતાવરી કહે છે. શતાવરી ઔષધમાં વપરાય છે. શતાવરી એક ઉત્તમ ઔષધ છે. શતાવરીના છોડને સો કરતાં પણ વધારે મુળ હોય છે આથી એને શતાવરી કહે છ. તેનાં પાન વાળ જેવાં ઝીણાં અને પુશ્કળ હોય છે. એના છોડને જમીન તરફ વળેલા અવળા કાંટા હોય છે. શતાવરી ઠંડી, વાજીકર, મધુર-કડવી, રસાયન, સ્વાદીષ્ટ, પચવામાં ભારે, ચીકણી, ધાવણ વધારનાર, બળ આપનાર, બુદ્ધીવર્ધક, જઠરાગ્ની પ્રદીપક, આંખો માટે સારી અને પૌષ્ટીક છે. એ ત્રીદોષનાશક, ક્ષય, રક્તદોષ, સોજા, ગોળો અને અતીસારનો નાશ કરે છે. શતાવરી પરમ પીત્તશામક છે. એક એક ચમચી શતાવરીનું ચુર્ણ અને સાકર દુધમાં મીશ્ર કરી પીવાથી તરત જ અમ્લપીત્ત-એસીડીટી શાંત થાય છે. શતાવરીની બે

જાતો થાય છે : (૧) મહા શતાવરી (૨) નાની શતાવરી. મહા શતાવરી ભીલાડથી મુંબઈ સુધીના દરીયાકીનારે વધુ થાય છે. તેનાં મુળ અંગુઠા જેટલાં જાડાં, રસદાર અને આઠથી દસ ફુટ લાંબાં થાય છે. દવામાં જાડાં અને રસદાર મુળીયાં જ વાપરવાં જોઈએ. બજારમાં જે વેચાય છે તે નાની શતાવરીનાં જ મુળીયાં હોય છે. નાની શતાવરી સર્વત્ર થાય છે. રેતાળ જમીનમાં ખુબ થાય છે. નાની શતાવરીનાં મુળ આઠથી બાર ઈંચ લાંબાં અને પાતળાં હોય છે. દવામાં ચુર્ણ કરવું હોય તો નાની શતાવરીનાં મુળનું કરવું અને રસ કાઢવો હોય તો મોટી શતાવરીના મુળનો કાઢવો. જો મોટી શતાવરી મળે તો તેનું ચુર્ણ વાપરવું વધુ સારું. શતાવરી મધુર અને કડવી છે. તે બળ વધારનાર, ધાવણ વધારનાર, શુક્રવર્ધક,

રસાયન, મૈથુનશક્તી વધારનાર-વાજીકરણ છે. આ ઉપરાંત રક્તવીકાર, વાયુ, અને પીત્તને હરનાર, રક્તમુત્રતા, મુત્રકૃચ્છ્ર, મુત્રકષ્ટ મટાડનાર છે. જ્યારે મહાશતાવરી હ્દય માટે હીતકારી, બુદ્ધીવર્ધક, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, પૌષ્ટીક, ગ્રહણી અને હરસને મટાડનાર છે.

(૧) દુઝતા હરસમાં રોજ શતાવરી અને સાકર નાખી ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું દુધ પીવું.

(૨) જો મુત્રમાર્ગે લોહી પડતું હોય તો ૧ ચમચી શતાવરી, ૧ ચમચી ગોખરું અને ૧ ચમચી સાકરને ૧ ગ્લાસ પાણીમાં નાખી, ઉકાળો બનાવી રોજ સવારે અને સાંજે પીવાથી મટે છે, કેમ કે મુત્રાશયની શુદ્ધી કરવામાં શતાવરી અને ગોખરું બન્ને ઉત્તમ છે.

(૩) કીડનીના સોજામાં પણ શતાવરી અને ગોખરું લેવાં.

(૪) મહા શતાવરીનો તાજો રસ બે ચમચી સવાર-સાંજ પીવાથી અથવા મહા શતાવરીનું તાજું ચુર્ણ સાકરવાળા દુધમાં પીવાથી ધાવણ સાવ ઓછું આવતું હોય તો તેમાં લાભ થાય છે. શતાવરીનો તાજો દુધપાક બનાવીને પણ લઈ શકાય.

(૫) રક્તાતીસારમાં મળમાર્ગે પડતા લોહીમાં ૧ ગ્લાસ બકરીના તાજા દુધમાં ૧ ચમચી શતાવરીનું ચુર્ણ, ૧ ચમચી સાકર અને ૧ ચમચી ઘી નાખી ઉકાળી ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૬) ફેફસાની નાની મોટી તકલીફોમાં શતાવરીનું ચુર્ણ અને સાકર દુધમાં ઉકાળી લાંબો સમય લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

(૭) રતાંધળાપણામાં શતાવરીનાં કુમળાં પાન ગાયના ઘીમાં વઘારીને ખાવાથી રતાંધળાપણુ દુર થાય છે.

(૮) મોઢામાં, હોજરીમાં, હોજરીના છેડે, આંતરડામાં જો ચાંદાં પડ્યાં હોય તો શતાવરીઘૃત અત્યંત હીતાવહ છે. મળી શકે તો લીલી શતાવરીનો તાજો રસ કાઢી બે ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો. જો લીલી શતાવરી ન મળે તો જ્યારે મળે ત્યારે શતાવરી ઘૃત પકાવી લેવું. ૫૦૦ ગ્રામ ગાયનું ઘી, ૨ કીલોગ્રામ શતાવરીનો રસ અને શતાવરીના મુળીયાનું ૨૦૦ ગ્રામ ચુર્ણ મીશ્ર કરી ઉકાળવું.

પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યારે ઉતારીને ગાળી લેવું. એક ચમચી આ શતાવરી ઘૃત દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી જીર્ણ જ્વર, મીરગી-વાયુ, આંતરીક ચાંદાં, ગાઉટ, ફેફસાના રોગો વગેરે મટે છે. શતાવરી મહીલાઓ માટેની પરમ પૌષ્ટીક ઔષધી છે.

(૯) શતાવરીના બે ચમચી રસમાં એક ચમચી મધ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સ્ત્રીઓને થતું પીત્તનું શ્વેત પ્રદર મટે છે.

(૧૦) એક ગ્લાસ દુધમાં એક ચમચી શતાવરીનું ચુર્ણ અને બે ચમચી સાકર નાખી ઉકાળીને ઠંડુ પાડી પીવાથી સ્ત્રીઓને થતું રક્તપ્રદર અને લોહીવા મટે છે.

(૧૧) શતાવરી, જીરુ અને ગળો દરેકનું અડધી અડધી ચમચી ચુર્ણ પાણીમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

(૧૨) શતારી, સાકર, ગોળ અને કોપરું ખાવાથી પ્રસુતાનું ધાવણ વધે છે.

(૧૩) એક ગ્લાસ ગાયના દુધમાં એક ચમચી શતાવરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી પથરી મટે છે.

(૧૪) એક ચમચી શતાવરી અને બોદા ગોખરુનું ચુર્ણ દુધમાં ઉકાળી સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી મટે છે અને પેશાબમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૧૫) શતાવરી રસાયન છે, આથી એના સેવનથી આયુષ્ય વધે છે, સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે, વજન વધી શરીર હ્રષ્ટપૃષ્ટ થાય છે. એક ગ્લાસ દુધમાં એક ચમચી શતાવરી અને એક ચમચી સાકર નાખી

ઉકાળવું. ઠંડુ પડે ત્યારે ધીમે ધીમે પી જવું. એનાથી શરીરમાં સારી શક્તી આવે છે. સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે.

(૧૬) શતાવરીમાંથી બનાવેલા તેલને નારાયણ તેલ કહે છે. બધી ફાર્મસી બનાવે છે. વાથી જકડાયેલા સ્થાન પર તેનું માલીશ કરવું. આ તેલની લઘુ એનીમા લેવાથી વાયુના રોગો, કટીશુળ, સાંધાનો દુખાવો, સાંધા જકડાઈ જવા વગેરે મટે છે.

(૧૭) શતાવરી ચાંદાં માટેનું અકસીર ઔષધ છે. ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં એટલું જ પાણી નાખી ૧૦ ગ્રામ શતાવરીનું ચુર્ણ અને ૫ ગ્રામ જેઠીમધનું ચુર્ણ બે ચમચી ખડી સાકર નાખી ધીમા તાપે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી ઠંડુ પાડી પીવાથી મોંનાં, ગળાનાં, હોજરીનાં, યોનીમાં, આંતરડાંમાં,

ગર્ભાશયમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. આહારમાં દુધનું પ્રમાણ વધારવું. ગોળ, લસણ, ડુંગળી, કાળાં મરી, અથાણાં, પાપડ, મરચાં, બાજરી, રીંગણાં, મુળા, મોગરી, રાઈ, હીંગ વગેરે છોડી દેવાં. મોળાં શાકભાજી, રોટલી જેવો સાદો આહાર લેવો. એનાથી કસુવાવડ થતી હોય કે પુરા માસે જન્મેલું બાળક જીવી શકતું ન હોય તેમાં પણ ફેર પડે છે.

(૧૮) જો કોઈ પુરુષને ગરમી હોય અને તેને લીધે શુક્ર ક્ષીણ થઈ જાય, પાતળું પડી જાય, કામશક્તી ઘટી જાય, ઉત્સાહનો અભાવ હોય શુક્રજંતુની ગતી ઘટી જતી હોય તો શતાવરી, આમળાં, સાકર, ઘી અને અશ્વગંધાનું એક એક ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવું.

(૧૯) શતાવરી, જેઠીમધ અને સાકર આ ત્રણેનું સરખા વજને બનાવેલું એક ચમચી જેટલું બારીક ચુર્ણ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવાથી શરીરની આંતરીક ગરમી મટે છે. હાથની હથેળીની અને પગના તળીયાની બળતરા મટે છે.

<u>શતાવરી પાક</u> ૫૦૦ ગ્રામ શતાવરીનાં મુળ ખુબ ખાંડી પાણી નાખી પેસ્ટ જેવું બનાવી તેમાં ચારગણું ગાયનું દુધ અને ચારગણું ગાયનું ઘી નાખી પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળવું. હવે બાકી રહેલા કલ્ક જેટલી સાકર નાખી પાક બનાવવો. એને શતાવરી પાક કહે છે. બે ચમચી જેટલો શતાવરી પાક સવાર-સાંજ ખાવાથી રક્તપીત્ત, એસીડીટી, ક્ષય, પીત્તના અને વાયુના રોગો મટે છે.

<u>શતાવરી ક્ષીરપાક</u> એક કપ દુધમાં એટલું જ પાણી

મેળવી તેમાં એક ચમચી શતાવરીનું ચુર્ણ, એક ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને એક ચમચી સાકર મેળવીને ખુબ હલાવી ધીમે તાપે ઉકાળવું. ઉકળવાથી જ્યારે પાણીનો ભાગ ઉડી જાય અને એક કપ જેટલું દુધ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. ઠંડું પડે ત્યારે પી જવું, આ રીતે સવાર-સાંજ તાજું બનાવેલું શતાવરીયુક્ત દુધ-શતાવરી ક્ષીરપાક પીવામાં આવે તો શરીરની આંતરીક ગરમી, યોનીમાર્ગની આળાશ, બળતરા, ચાંદી, ગર્ભ ન રહેવો, વારંવાર કસુસાવડ થવી વગેરે મટે છે.

શરપંખો શરપંખો ગુજરાતમાં અને ભારતમાં બધે થાય છે. ચોમાસામાં અષાઢ મહીનામાં સર્વત્ર ઉગી નીકળતો શરપંખો બરોળનું અકસીર ઔષધ છે. બરોળની વીકૃતીઓનો નાશ કરવાનો શરપંખામાં

ઉત્તમ ગુણ છે. બરોળ વધી હોય કે યકૃતના રોગોમાં શરપંખાના મુળનું ચુર્ણ પા(૧/૪) ચમચી સવાર-સાંજ છાશમાં નાખી પીવાથી ઉત્તમ ફાયદો થાય છે. શરપંખો અને હળદરને ગાયના દુધમાં ખુબ લસોટીને તેનો લેપ બરોળના સોજા પર, ચરબીની ગાંઠો પર કે ખરજવા પર કરવાથી ફાયદો થાય છે. આ છોડ ત્રણ-ચાર ફુટ ઉંચા થાય છે. શીયાળામાં તલવાર આકારની વાંકી દોઢ-બે ઈંચની શીંગો આવે છે. ખડકાળ, પહાડી જમીન તેને વધુ અનુકુળ આવે છે. સફેદ અને લાલ ફુલવાળા એમ બે પ્રકારના શરપંખા થાય છે. સફેદ ફુલવાળા છોડ ખુબ જ ઓછા જોવા મળે છે. શરપંખાનાં દાતણ કરવામાં આવે છે. તેના સાવરણા પણ બને છે. શરપંખો તીખો, કડવો, તુરો, ગરમ તથા લઘુ છે. તે કૃમી, દમ, કફ અને પ્લીહા,

બરોળના રોગો, આફરો, ગોળો, વ્રણ, વીષ, ઉધરસ, લોહીવીકાર, દમ અને તાવ મટાડે છે. શરપંખાનો આખો છોડ મુળ સાથે ઉખેડી, ધોઈ, સુકવી, ખાંડીને બારીક ચુર્ણ કરવું.

(૧) મૅલેરીયા કે બીજા કોઈ પણ કારણથી બરોળ વધી જાય કે બરોળની કોઈ તકલીફ થાય તો શરપંખાના પંચાંગનું અડધી ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ થોડા દીવસ લેવાથી બરોળના રોગો મટી જાય છે.

(૨) શરપંખાના મુળનો ઉકાળો મરી નાખી પીવાથી પ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) શરપંખાના મુળને ચોખાના ધોવાણમાં વાટીને લેપ કરવાથી કંઠમાળ મટે છે.

(૪) શરપંખાના પંચાંગનું અડધીથી એક ચમચી ચુર્ણ કફમાં મધ સાથે, પીત્તમાં ઘી સાથે અને વાયુમાં છાસ સાથે લેવું.

શંખાવલી સંસ્કૃતમાં એને શંખપુષ્પી કહે છે. શંખાવલી ગુજરાતમાં બધે થાય છે. સમુદ્ર કીનારાની જમીન તેને વધુ અનુકુળ આવે છે. તેનાં પાંદડાં સોનામુખી જેવાં અને ફુલો શ્વેત ગુલાબી અને શંખના આકારનાં હોવાથી એને શંખાવલી કહે છે. શંખાવલી બારે માસ લીલી મળી રહે છે. એનાં પાન મસળવાથી માખણ જેવાં મુલાયમ થાય છે, આથી તેને માખણી પણ કહે છે. ઔષધમાં શંખાવલીનાં બધાં અંગોનો ઉપયોગ થાય છે. તેના સ્વરસની માત્રા ત્રણથી ચાર ચમચી, ઉકાળો એક કપ અને પંચાંગનું ચુર્ણ એક ચમચી સવાર-સાંજ લઈ શકાય. મગજની પુષ્ટી માટે

શંખાવલીના પંચાંગનું ચાટણ દુધ સાથે આપવું. તેના સેવનથી ખાલી પડેલું મગજ ભરાય છે. શંખાવલીમાં સારક ગુણ વધારાનો છે, એ સીવાય બીજા ગુણો બ્રાહ્મીને મળતા છે. એની ભાજી બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. ફુલ સહીત એના પાનનું તલના તેલમાં વઘારેલું શાક ખુબ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. એનું શાક વાતહર, પાચક, મળને સરકાવનાર, શક્તી અને બુદ્ધીવર્ધક તથા પીત્તહર છે. શંખાવળીની શાખાઓ વીસ ઈંચ જેટલી સુતળી જેવી બારીક રુંવાટીવાળી હોય છે. તેનાં પાન જરા લાંબાં, બુઠ્ઠાં ટેરવાંવાળાં, બારીક અને આંતરે આવેલાં હોય છે. તેની શાખા ઉપર શંખ જેવા જ આકારનાં ફુલોની હાર જોવા મળે છે. તેનાં ફળ ગોળાઈ લેતાં સુક્ષ્મ અણીવાળાં હોય છે. ઔષધમાં સફેદ ફુલોવાળી શંખપુષ્પી વાપરવી.

એ ઉત્તમ બુદ્ધી વધારનાર હોઈ માનસીક રોગો, ગાંડપણ, હતાશા-ડીપ્રેશન, એપીલેપ્સી, વાઈ, ઉન્માદ વગેરેમાં હીતાવહ છે.

(૧) બેથી ત્રણ ચમચી શંખાવલીનો તાજો રસ સવાર-સાંજ પીવાથી ગાંડપણ મટે છે. શંખાવલીના આખા છોડને મુળ સહીત ઉખેડી સારી રીતે ધોઈ પથ્થર પર લસોટી રસ કાઢવો.

(૨) શંખાવલીનું ચુર્ણ અડધી ચમચી, પાંચ નંગ બદામ, બ્રાહ્મી ચુર્ણ પા(૧/૪) ચમચી, ગુલાબના ફુલની પાંખડી નંગ ૧૦, ખસખસ પા(૧/૪) ચમચી, વરીયાળી અડધી ચમચી, મરી નંગ ૧૦ અને એલચી નંગ ૧૦ને દુધમાં લસોટી ચાટણ જેવું બનાવી એક ગ્લાસ દુધમાં સાકર મેળવી શરબત બનાવી રોજ રાત્રે પીવાથી થોડા દીવસોમાં યાદશક્તી વધે છે, ઉંઘ

સારી આવે છે, એપીલેપ્સી, ઉન્માદ અને ગાંડપણમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) શંખાવલીનું મુળ સાથે શરબત બનાવ્યું હોય તો દસ્ત સાફ ઉતરે છે. રોજ શરબત ન બનાવવું હોય તો શંખાવલી ઘૃત એક ચમચી રોજ રાત્રે ચાટી જવું.

(૪) શંખાવલીના ચાર ચમચી રસમાં ચારથી પાંચ ચોખાભાર મીઠી કઠનું ચુર્ણ અને બે ચમચી મધ મેળવી રોજ સવાર-સાંજ પીવાથી ઉન્માદ અને વાઈ મટે છે. તમામ પ્રકારની ઘેલછા અને ગાંડપણમાં ખુબ હીતાવહ છે.

(૫) શંખાવલીના પાનનો ચાર ચમચી રસ સાકર નાખી પીવાથી પ્રમેહ અને સંગ્રહણીમાં અસરકારક ફાયદો થાય છે.

(૬) શંખાવલીના પંચાંગના રસથી સીદ્ધ કરેલું ઘી રેચક હોય છે. આ ઘી એક ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી પેટનો જુનો રોગ સન્નીપાતોદર મટે છે.

(૭) શંખાવલીનાં મુળ અને પાનનો ઉકાળો સંધીવા, વીસ્ફોટક અને શરીરની નબળાઈ પર લાભ કરે છે.

(૮) શંખાવલીનાં સુકાં પાન ચલમમાં નાખી ધુમ્રપાન કરવાથી દમમાં ફાયદો થાય છે.

(૯) શંખાવલીના ચાર ચમચી રસમાં બે ચમચી મધ અને પાંચ કાળાં મરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ઉબકા, ઉલટી, હેડકી અને ઓડકાર મટે છે.

શંખપુષ્પી ચુર્ણ : શંખાવળીના આખા છોડને તેના મુળ સાથે લાવી છાંયડે સુકવી ટુકડા કરીને ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને શંખપુષ્પી ચુર્ણ કહે છે. જે બે મહીના સુધી વાપરી શકાય. બે માસ પછી તેના

ગુણ ઓછા થવા લાગે છે. એક ગ્લાસ દુધમાં અડધી ચમચી આ ચુર્ણ, એક ચમચી ગાયનું ઘી અને બે ચમચી ખડી સાકરનો પાઉડર નાખી ઉકાળવું. પછી ઠંડું પડે ત્યારે રોજ રાત્રે પીવાથી મગજની યાદશક્તી વધે છે. નબળાઈ દુર થાય છે. વીદ્યાર્થીઓ અને બુદ્ધીજીવીઓ માટે તે ખુબ સારું છે. માનસીક રોગોનું તે ઉત્તમ ઔષધ છે.

શાક લગભગ બધાં જ શાક ભારે, વાયુ અને કબજીયાત કરનારાં હોય છે. આ દુર્ગુણો દુર કરવા તેને તેલમાં જીરુ અને હીંગ નાખી વઘારીને જ ખાવાં જોઈએ. શાક ચડી રહ્યા પછી તેમાં મીઠું, ખટાશ અને હીંગનું પાણી નાખવું જોઈએ.

શીરીષ એનાં પાન કુવાડીયા જેવાં અને ફુલ એક કલગી જેવું અનેક પુંકેસરોનું બનેલું અત્યંત મૃદુ હોય

છે. એ એટલું કોમળ હોય છે કે અડવાથી ખરી જાય છે. ફુલ સફેદ, પીળાં, લાલ એમ વીભીન્ન રંગનાં અત્યંત સુગંધીત હોય છે. કોઈ પણ જાતના ઝેરમાં શીરીષની અને સાદડની છાલનું એક એક ચમચી ચુર્ણ ઠંડા પાણી સાથે લેવું.

શીમળો શીમળાને તીક્ષ્ણ લોખંડ જેવા કાંટા હોય છે, લાલચોળ ફુલ હોય છે, અને ઘેરાં લીલાં પાન હોય છે. એની છાલમાંના ચીકણા રસમાંથી લાલ ગુંદર થાય છે જેને મોચરસ કહે છે. શીમળાના ફુલનું શાક સીંધવ અને ઘીમાં વઘારીને ખાવાથી કષ્ટસાધ્ય પ્રદર, રક્તપીત્ત પ્રદર અને કફનો નાશ થાય છે.

(૧) શીમળાનાં સુકવેલાં મુળને શેમુર મુસળી કહે છે. આ મુસળીનું અડધી ચમચી ચુર્ણ, એક ચમચી સાકર અને એક ચમચી ગાયનું ઘી એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી

ગરમ કરી દરરોજ રાત્રે પીવાથી શીઘ્ર સ્ખલનની તકલીફ મટે છે.

(૨) એક ચમચી શીમળાની છાલ છાસમાં લસોટી તાજેતાજી સવાર-સાંજ પીવાથી અતીસાર, સંગ્રહણી અને જુનો મરડો મટે છે.

(૩) શીમળાની છાલનું ચુર્ણ અડધી ચમચી, એક ચમચી મધ અને એક ચમચી સાકર રોજ રાત્રે લેવાથી શરીર બળવાન બને છે.

શૃંગાદી ચુર્ણ અતીવીષ, કાકડાશીંગ અને પીપર સરખા ભાગે લઈ મીશ્ર કરી ખુબ ખાંડી બનાવેલા બારીક ચુર્ણને 'શૃંગાદી ચુર્ણ' કહે છે. પાથી અડધી ચમચી ચુર્ણ એકથી દોઢ ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચટાડવાથી બાળકોની શરદી, ખાંસી, કફજ્વર, સસણી, તાવ, ઉલટી વગેરે મટે છે.

શેતુર શેતુર સારક હોવાથી શરીરના તમામ મળોને સાફ કરે છે. એ વાયુ અને પીત્ત દુર કરે છે. શેતુરનાં ફળ ખટમધુરાં હોય છે. શીત હોવાથી બળતરા-દાહને રોકે છે. તે વાજીકર હોવાથી મૈથુનશક્તી વધારે છે તથા બળપ્રદ છે. પાકાં શેતુરનું શરબત તાવમાં, ગરમીના દીવસોમાં અને ગરમીના વીકારોમાં ખુબ જ ઉપયોગી છે. ચીત્તભ્રમ, ત્વચારોગો અને લોહીના બગાડમાં પણ ઉપયોગી છે. શેતુરમાં કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, કેરોટીન (વીટામીન 'એ'નું પુર્વરુપ), થીયામીન (વીટામીન બી૧), રીબોફ્લેવીન(વીટામીન બી૨) જેવાં તત્ત્વો સારી માત્રામાં રહેલાં છે.

શેરડી શેરડી શ્રમહર છે. થાકી ગયા હો તો શેરડી ચુસવી અથવા શેરડીનો રસ પીવો. થાક જતો રહેશે

અને તાજગીનો અનુભવ થશે. શેરડી ગળા માટે હીતાવહ છે. શુક્રશોધન દસ ઔષધોમાં શેરડીની ગણતરી થાય છે. જેમનું વીર્ય વાયુપીત્તાદીથી દુષીત થતું હોય, તેમણે શેરડીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શેરડી લીવરને તેના કાર્યમાં સક્રીય કરતી હોવાથી કમળા જેવા લીવરના રોગોમાં ખુબ હીતાવહ છે. તરત જ બળ, સ્ફુર્તી એટલે કે તાજગી આપતાં ઔષધ દ્રવ્યોમાં શેરડીની ગણતરી થાય છે. તમામ પ્રકારની શેરડી રક્તપીત્તનો નાશ કરનાર, બળ આપનાર વૃષ્યા એટલે કે વીર્યવર્ધક, કફ કરનાર, રસ તથા પચી ગયા પછી વીપાકમાં મધુર, સ્નીગ્ધ, ગુરુ, મુત્રકારક અને શીતળ છે.

આ ઉપરાંત શેરડી રક્તપીત્તનાશક, સેક્સ વધારનાર, વીર્યદોષો દુર કરનાર, વજન વધારનાર, મુત્ર

વધારનાર, શીતળ અને પચવામાં ભારે છે. રોજ થોડી શેરડી ખાવાથી શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે, બળ મળે છે, મેદની વૃદ્ધી થાય છે, અને મૈથુનશક્તી વધે છે. શેરડી કફ કરનાર છે. શેરડીનો રસ પીવા કરતાં શેરડી ચાવીને ખાવી વધુ હીતાવહ છે. શેરડી જમ્યા પહેલાં ખાવી જોઈએ. કોઈ પણ પ્રકારના રક્તસ્રાવમાં (જો ડાયાબીટીસ ન હોય તો) શેરડી ખુબ હીતાવહ છે. પેશાબ વધારનાર દ્રવ્યોમાં શેરડી ઉત્તમ છે. રતવામાં અને કમળામાં શેરડી સારી. શેરડીનો રસ આદુના રસ સાથે લેવાથી કફના રોગો, હરડે સાથે લેવાથી પીત્તના રોગો અને સુંઠ સાથે લેવાથી વાયુના રોગો મટે છે. શેરડી ચુસીને કાયમ ખાવાથી કૃશકાયતા અને માંસક્ષય દુર થાય છે. જમવા પહેલાં શેરડી ખાવાથી પીત્તનો નાશ થાય છે,

પરંતુ જમ્યા પછી ખાવાથી વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. વધુ મહેનત કરવાથી લાગેલો થાક શેરડી દુર કરે છે.

(૧) શેરડી ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૨) ગરમ કરેલા દુધમાં સરખા પ્રમાણમાં શેરડીનો રસ મેળવી પીવાથી મુત્રમાર્ગના રોગોમાં રાહત થાય છે.

(૩) રાત્રે બહાર ઝાકળમાં રાખેલી શેરડી સવારે ખાવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે અને વજન વધે છે.

(૪) ચણા ખાધા પછી શેરડીનો રસ પીવાથી ઉગ્ર કમળો (કમળી) મટે છે.

(૫) એક ગ્લાસ શેરડીના રસમાં એક ચમચી ઘી નાખી પીવાથી વારંવાર થતી હેડકી મટે છે.

(૬) એક ગ્લાસ શેરડીના રસમાં પા(૧/૪) ચમચી ફુલાવેલો ટંકણખાર નાખી આઠ-દસ દીવસ પીવાથી પેશાબમાં જતી ધાતુ અટકે છે.

(૭) શેરડીના રસમાં થોડું ગંઠોડાનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.

(૮) દુધમાં શેરડીનો રસ નાખી પીવાથી એસીડીટી અને હેડકી મટે છે.

સફરજન સફરજનમાં શરીરનાં વીજાતીય દ્રવ્યોનો નાશ કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. એ સંગ્રહણી, મરડો અને અતીસારમાં સારું ગણાય છે. એ ગ્રાહી છે એટલે કે પાતળા મળને બાંધીને રોકે છે. સફરજનમાં પોટેશ્યમ અને મેલીક એસીડ જેવા અગત્યના પદાર્થો છે. એનો મુરબ્બો સંગ્રહણી-અતીસારમાં ખુબ સારો છે. એ રસાયન ઔષધ છે.

રોજનું એક સફરજન ખાવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. એમાં રહેલું તીવ્ર એન્ટીઑક્સીડંટ શરીરના કોષોને નાશ પામતા અટકાવવામાં મદદરુપ થાય છે. લાલ છાલવાળા સફરજનમાં લીલી છાલવાળા કરતાં એન્ટીઑક્સીડન્ટ વધારે હોય છે. સફરજન હૃદય, મગજ, લીવર અને હોજરીને બળ આપે છે, ભુખ લગાડે છે, લોહી વધારે છે અને શરીરની કાંતી વધારે છે. સફરજનને બાફીને કે સુપ બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. એ મરડો, સંગ્રહણી, અતીસાર, આંતરડાનાં ચાંદાં-અલ્સરેટીવ કોલાયટીસમાં સારો ફાયદો કરે છે. પાચનશક્તી નબળી પડી ગઈ હોય, વારંવાર પાતળા ઝાડા થતા હોય કે કબજીયાત રહેતી હોય તો માત્ર સફરજન પર રહેવાથી ફાયદો થાય છે. જો દુધ માફક આવતું હોય તો સવાર-સાંજ દુધ અને બપોરે

સફરજન લઈ શકાય. દુધ અને સફરજનની વચમાં એ પચી જાય એટલો સમયગાળો રાખવો જોઈએ, અને એટલા જ પ્રમાણમાં દુધ અને સફરજન ખાવાં જોઈએ. દુધ અનુકુળ ન આવતું હોય તો તાજા દહીંનો મઠો લઈ શકાય.

સરગવો સરગવો અનેક રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે. સરગવાની છાલ, મુળ, ગુંદર, પાન અને બીજ પણ ઔષધીય ગુણ ધરાવે છે. સરગવાના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, સફેદ ફુલવાળો અને લાલ ફુલવાળો. સફેદ ફુલવાળો બધે જ મળે છે. લીલો સરગવો ન મળે તો સુકવણી પણ વાપરી શકાય છે. સરગવાના ફાલ વરસમાં બે વખત આવે છે. સરગવાનાં પાન, ફુલ, શીંગો, મુળ, છાલ એ બધાંનો ઔષધમાં ઉપયોગ થાય છે. તમામ પ્રકારના સોજામાં સાટોડી જેમ

સરગવો પણ કામ આવે છે. સરગવો મધુર, તીખો, કડવો, તુરો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રુચીકર, ભુખ લગાડનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, મળને સરકાવનાર, પચવામાં હલકો, હૃદય માટે હીતકર, ચાંદાં, કૃમી, આમ, ગુમડાં, બરોળ, સોજા, ખંજવાળ, મેદરોગ, ગલકંડ, અપચી, ઉપદંશ તથા નેત્રરોગમાં હીતકારી છે. સરગવાના મુળની છાલ ગરમ, કડવી, દીપનપાચન, ઉત્તેજક, વાયુ સવળો કરનાર, કફહર, કૃમીઘ્ન, શીરોવીરેચક, સ્વેદજનન, શોથહર અને ગુમડાં મટાડનાર છે. મુળની છાલનો ઉકાળો સીંધવ અને હીંગ સાથે લેવાથી ગુમડું, સોજો અને પથરી મટે છે. ગુમડા ઉપર છાલનો લેપ કરવાથી વેરાઈ જાય છે કે ફુટી જઈ મટે છે. કોમળ પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી પેટ હલકું રહે છે, અને પેટ સાફ આવે છે.

(૧) કફ પુશ્કળ પડતો હોય તો દમ-શ્વાસના દર્દીએ દરરોજ સવાર-સાંજ સરગવાની છાલનો ઉકાળો પીવો.

(૨) હ્રદયની તકલીફને લીધે યકૃત મોટું થયું હોય તો સરગવાનો ઉકાળો અથવા સરગવાની શીંગોનું સુપ બનાવી પીવાથી યકૃત અને હ્રદય બંનેને ફાયદો થાય છે.

(૩) કીડનીની પથરીમાં સરગવાના મુળનો તાજો ઉકાળો સારું કામ આપે છે.

(૪) ૧થી બે કીલો સરગવાની શીંગોના નાના નાના ટુકડા કરી રાખવા. થોડા ટુકડા દોઢ ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે એક કપ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ થયા પછી થોડું ધાણાજીરુ અને હળદર તથા જરુર જણાય તો સહેજ સીંધવ નાખી સવારમાં

નરણા કોઠે ઉકાળાનું નીયમીત સેવન કરવાથી દર મહીને બે કીલો વજન ઘટી શકે છે. ઓછી ચરબીવાળો આહાર લેવો અને પેટ સાફ આવે એટલું એરંડભ્રષ્ટ હરીતકીનું ચુર્ણ લેવું.

(૫) આ ઉકાળાથી સંધીવા પણ મટે છે. સંધીવાના દર્દીએ સાથે અમૃતગુગળ વાપરવો.

સર્વ પ્રકારનું શુળ એલચી, શેકેલી હીંગ, જવખાર અને સીંધવનો કાઢો કરી તેમાં એરંડીયું મેળવી આપવાથી કમર, હૃદય, ડુંટી, પીઠ, મસ્તક, કર્ણ, નેત્ર વગેરે ઠેકાણે થતું સર્વ પ્રકારનું શુળ મટે છે.

સર્વોત્તમ પુષ્પોમાં કમળનું પુષ્પ, ફળોમાં નાળીયેર, સંપત્તીમાં વીદ્યાધન, સુખોમાં આહારસુખ, ઈન્દ્રીયોમાં આંખ, અંગોમાં માથું, સ્ત્રીઓમાં મા, દેવતાઓમાં ગુરુદેવ, ગુણોમાં સુશીલતા, દાનોમાં

વીદ્યાદાન, કર્મોમાં નીઃસ્વાર્થ સેવાકર્મ, તેમ તમામ ઔષધોમાં લીમડા પર ચડેલી ગળો ઉત્તમ ગણાય છે. એ રસાયન ઔષધ છે, જેનાથી દીર્ઘ જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. એ માટે લીમડા પરની ગળોનો તાજો રસ ૩-૪ ચમચી સવાર-સાંજ પીવો.

સંતરાં સંતરાં ભુખ લગાડનાર અને રક્તશુદ્ધી કરનાર છે. એ પીત્તશામક હોવાથી તાવમાં બહુ જ ઉપયોગી છે. તાવમાં રોજનાં ૭-૮ સંતરાં ખાવામાં આવે તો પણ કોઈ જાતનું નુકસાન થતું નથી, એટલું જ નહીં શક્તી પણ જળવાઈ રહે છે. સંતરાં તરસ છીપાવનાર, સારક, રક્તપીત્ત મટાડનાર હોવાથી ઘણા રોગોમાં ફાયદો કરે છે. સંતરામાં સાઈટ્રીક એસીડ, સાકર, ફોસ્ફરીક એસીડ, પોટાશ, સોડીયમ, કેલ્શ્યમ, મેગ્નેશીયમ, લોહ, સલ્ફ્યુરીક

એસીડ, સીલીસીલીક એસીડ, ક્લોરીન જેવાં ઉત્તમ જીવનોપયોગી ખનીજ તથા વીટામીન એ, બી અને સી રહેલાં છે. આથી ત્વચાના રોગોમાં અને ચાંદાં-વ્રણ મટાડવામાં ફાયદાકારક છે. એ વાયુનો નાશ કરે છે, પરંતુ પચવામાં ભારે છે.

સાકર સાકર શીતળ, સ્નીગ્ધ, ગુરુ, કામશક્તી વધારનાર તથા તૃષા અને રક્તપીત્ત મટાડનાર છે. તેમ જ એ પૌષ્ટીક, સ્નેહન, મુત્રને ઉત્પન્ન કરનાર, ઉત્તેજક, ઉધરસનો નાશ કરનાર, થાક દુર કરનાર, કળતર મટાડનાર, તરત જ બળ આપનાર, સડાનો નાશ કરનાર, વ્રણ-ઘાને રુઝવનાર તથા કંઠ-ગળા માટે હીતકર છે. સાકર હૃદયને પુષ્ટી આપનાર હોઈ ડાયાબીટીસ ન હોય તો એનો ઉપયોગ થઈ શકે. એક ચમચી સાકર અને અડધી ચમચી હળદર એક

ગ્લાસ પાણીમાં શરબત બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી ગળાનો સોજો, ગળાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો, ઉધરસ, કાકડા વગેરે મટે છે.

સાટોડી સાટોડી ગુજરાતમાં બધે જ થાય છે. એ વર્ષાયુ છોડ છે અને એના વેલા-છોડ ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે. તેને કાપી લીધા પછી પણ એ ફરીથી ઉગી નીકળે છે. એની ધોળી, રાતી અને કાળી અથવા ભુરી એમ ત્રણ જાત થાય છે. ત્રણેના ગુણો લગભગ સરખા છે, પણ ધોળી સાટોડી ઉત્તમ ગણાય છે. કાળી સાટોડી ખુબ ઓછી જોવા મળે છે. સફેદ સાટોડીના પાનનું શાક થાય છે. રાતીનું થતું નથી. ઔષધમાં સાટોડીનો સ્વરસ, ઉકાળો, ફાંટ, ચુર્ણ, ગોળીઓ, આસવ, અરીષ્ટ, ઘૃત, તેલ અને લેપ તરીકે વપરાય છે. સફેદ સાટોડી તીખી, તુરી

અને જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, પાંડુરોગ, સોજા, વાયુ, ઝેર, કફ, વ્રણ અને ઉદર રોગોને મટાડે છે. લાલ સાટોડી કડવી, તીખી, શીતળ, વાયુને રોકનાર અને લોહીબગાડ મટાડે છે. સાટોડી મુત્રલ હોવાથી સોજા, પથરી, કીડનીના રોગો, તથા જળોદર મટાડે છે, તથા સારક હોવાથી ચામડીના રોગો મટાડે છે. જ્યાં પાણી મળતું હોય ત્યાં તે બારે માસ લીલી મળે છે. સાટોડીને પાન ખુબ થાય છે. તે ગોળાકાર, ઘાટાં લીલાં અને પાછળથી ઝાંખાં હોય છે. પાનના ખાંચામાંથી પુષ્પની દાંડી નીકળે છે. જેના ઉપર ઝીણાં, ફીક્કા ઘેરા રંગાનાં છત્રાકાર ફુલો થાય છે. સાટોડી ગરમ છે. તે સોજો, કીડનીના રોગો અને આંખના રોગોમાં અદ્‌ભુત કામ કરે છે. સાટોડીનાં તાજાં લીલાં પાનને ધોઈ, સાફ કરી વાડકીમાં પાણી

સાથે ઉકાળી, ચોળી, ગાળીને ચાના કપ જેટલું સવાર-સાંજ પીવું. જરુર પડે તો વધારે વખત પણ પી શકાય. સાટોડી મુત્રલ છે. લાંબા સમય સુધી સેવન કરવાથી બગડેલી કીડની(મુત્રપીંડ) પણ સારી થઈ જાય છે. સાટોડીના પાનને ઘુંટીને તેનો રસ પીવાથી ઉબકા આવી, ઉલટી થઈ જવાની સંભાવના રહે છે. તેને પાણીમાં ઉકાળી ગરમ ગરમ પીવાથી તે સુપાચ્ય બને છે અને ઉલટી પણ થતી નથી. સાટોડીના પાનનો રસ કાઢી તેનાં ટીપાં આંખમાં મુકવાથી આંખના તમામ પ્રકારના નાના મોટા રોગ મટે છે અને આંખનું તેજ વધે છે.

(૧) સોજાવાળા, પાંડુરોગી અને હૃદયરોગીઓએ રોજ સાટોડીની ભાજી ખાવી જોઈએ.

(૨) સર્વાંગ સોજામાં હ્રદયની જેમ કીડની પણ બગડે છે. કીડનીની બીમારીમાં મુત્રમાં આલ્બ્યુમીન પણ જાય છે. નાની ઉમરનાં બાળકોમાં પણ આ રોગ જોવા મળે છે. એમાં સાટોડીનો ઉકાળો ખુબ સારું પરીણામ આપે છે. આ વખતે મીઠું-નમક સાવ બંધ કરી દેવું.

(૩) ગર્ભાશયના સોજામાં પણ સાટોડીનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણો જ લાભ થાય છે.

(૪) માસીક સાફ લાવવામાં પણ ઉપયોગી છે.

(૫) જો પેશાબ થોડા પ્રમાણમાં અને બળતરા સાથે થતો હોય તો રોજ સાટોડીના મુળનું ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું દુધ સાથે લેવું.

(૬) પથરીમાં પણ આ ચુર્ણ લેવાથી પથરી નાની હોય તો નીકળી જાય છે.

(૭) અડધી ચમચી સાટોડીના મુળનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવાથી ચોથીયો તાવ મટે છે.

(૮) સફેદ સાટોડીનાં બે તાજાં લીલાં મુળ રોજ સવાર-સાંજ ચાવી જવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૯) સાટોડીનાં પંચાંગનું ચુર્ણ ઘી અને મધ સાથે ચાટવાથી માથાનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૧૦) સાટોડીનાં પંચાંગનું ચુર્ણ મધ અને સાકર સાથે લેવાથી કમળો મટે છે.

(૧૧) સાટોડીના મુળનું ચુર્ણ હળદરના ઉકાળામાં લેવાથી દુઝતા રક્તસ્રાવી હરસ મટે છે.

(૧૨) સાટોડીના મુળના ઉકાળામાં કડું, કરીયાતુ અને સુંઠ નાખી પીવાથી સર્વાંગ સોજા મટે છે.

(૧૩) સાટોડીના પાનનો રસ ચોપડવાથી સોજા ઉતરી જાય છે.

સારસ્વતારીષ્ટ આ દ્રવ ઔષધ બજારમાં તૈયાર મળે છે. એના સેવનથી આયુષ્ય, સ્મૃતી, વીર્ય, બળ, મેધા અને કાંતી વધે છે. એ હૃદયને હીતકારી, જઠરાગ્નીવર્ધક, રસાયન અને બાળકો તથા વૃદ્ધોને ખુબ જ હીતકારી છે. ઉન્માદ, અપસ્માર, અવસાદ-થાક, મનોરોગ, ડીપ્રેશનમાં લાભકારી છે. સારસ્વતારીષ્ટ મુત્ર અને શુક્રનું વહન કરતા માર્ગોના રોગોમાં પણ એટલું જ લાભપ્રદ ઔષધ છે. સવાર-સાંજ ત્રણથી ચાર ચમચી જમ્યા પહેલાં પીવાથી ઉપરોક્ત રોગો મટે છે. રોગ પ્રમાણેની પરહેજી પણ રાખવી.

સારસ્વત ઘૃત હરડે, સુંઠ, મરી, પીપર, વજ, કાળી પાટ, સરગવો અને સીંધવ દરેક ૧૦ ગ્રામનો કલ્ક બનાવી, ૩૨૦ ગ્રામ ઘી, ૧૨૮૦ ગ્રામ બકરીનું દુધ

અને એટલું જ પાણી લઈ ઘી સીદ્ધ કરવું. એને સારસ્વત ઘૃત કહે છે. અડધીથી એક ચમચી આ ઘી સવાર-સાંજ લેવાથી વાણી સ્પષ્ટ થાય છે, સ્મરણશક્તી, બુદ્ધીશક્તી અને તર્કશક્તી વધે છે, તથા જડપણું અને મુંગાપણું મટે છે.

સારીવા સારીવાને કપુરમધુરી, ઉપલસરી, કાબરી, હરીવો વગેરે કહે છે. એનાં પાન કાબરચીતરાં હોય છે. તેની સુગંધ મીઠી મનમોહક હોય છે. એને અનંતમુળ પણ કહે છે. સારીવા મધુર, ગુરુ, સ્નીગ્ધ, વર્ણ માટે હીતકારી, મળને બાંધનાર, ધાવણ શુદ્ધ કરનાર, દાહ શાંત કરનાર, ત્રીદોષનાશક, રક્તવીકાર, તાવ, ચળ, કુષ્ટ, પ્રમેહ, શરીરની દુર્ગંધ, અરુચી, અગ્નીમાંદ્ય, દમ, ખાંસી, ત્વચાના રોગો, વીષ અને અતીસારને મટાડે છે. ઉપરાંત

મુત્રવીરચનીય, પરસેવો લાવનાર, સોજો મટાડનાર અને રસાયન છે. સારીવા-અનંતમુળની કપુરકાચલી અને ચંદન જેવી મીશ્ર સુગંધ મધુર, આહ્લાદક, સુંધ્યા જ કરીએ, ભુલી ન શકાય તેવી હોય છે. જે સારીવાના મુળીયામાં સુગંધ આવતી હોય તેનો જ ઔષધમાં ઉપયોગ કરવો. સારીવાનાં મુળ બજારમાં મળે છે. એ રક્તશુદ્ધીની અપ્રતીમ દવા છે.

(૧) કોઠે રતવા હોય, વારંવાર કસુવાવડ થઈ જતી હોય, બાળક જન્મતાં જ મરી જતું હોય તો તેને માટે સારીવા ઉત્તમ ઔષધ છે. એમાં અડધી ચમચી સારીવા-મુળનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવું.

(૨) લોહી-બગાડ અને ત્વચાના રોગમાં અનંતમુળ અને ગળોનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી પાણી સાથે ફાકી જવું.

સીરોટોનીન વૈજ્ઞાનીકોના મતે કેળાં, દહીં, સુકોમેવો, માંસ અને ચોકલેટ, આ બધામાં ટ્રીપ્ટોફેન નામનું એમીનો એસીડ હોય છે. જેનાથી શરીરમાં સીરોટોનીન પેદા થાય છે. સીરોટોનીન મગજને સક્રીય બનાવે છે, એટલું જ નહીં પણ સામાજીક વ્યવહારમાં પણ તેની અસર જોવા મળે છે, કેમ કે તે આપણા વ્યવહારને ઉગ્ર બનતો અટકાવે છે.

સીલેનીયમ સીલેનીયમ બહુ જ શક્તીશાળી ખનીજ છે. જો કે શરીરને બહુ જ નજીવા પ્રમાણમાં એની જરુર પડે છે. શરીરમાં કેટલાક અસ્થીર અણુઓ હોય છે, જેને ફ્રી રેડીકલ કહે છે. એ શરીરના કોષો પર હુમલો કરી કેન્સર જન્માવે છે. આ ફ્રી રેડીકલને દુર કરનાર એન્ઝાઈમમાં કેન્દ્રીય સ્થાન સીલેનીયમનું છે. આમ સીલેનીયમ કેન્સર સામે રક્ષણ આપે છે.

સીલેનીયમ મુખ્યત્વે બ્રાઝીલ નટ (૧૦ ગ્રામમાં ૨૮૦ માઈક્રોગ્રામ), અનાજ, કઠોળ અને થોડા પ્રમાણમાં ફળ-શાકભાજીમાં હોય છે. સીલેનીયમની રોજની જરુરીયાત માત્ર ૫૫ માઈક્રોગ્રામની હોય છે. કેન્સર સામે રક્ષણ મેળવવા ૧૦૦થી ૩૦૦ માઈક્રોગ્રામ લેવું જોઈએ. માત્ર એક બ્રાઝીલ નટમાંથી ૧૨૦ માઈક્રોગ્રામ જેટલું સીલેનીયમ મળી રહે છે. આહારમાં સીલેનીયમની ઉણપથી હૃદય ફુલી જાય છે, અને એનું કાર્ય બરાબર થઈ શકતું નથી. વળી એની ઉણપથી થાઈરોઈડનું કાર્ય ખોરંભાય છે. ઉપરાંત રોગપ્રતીકારક શક્તી માટે પણ સીલેનીયમ જરુરી છે.

સીંધવ સીંધાલુણ ખાણમાંથી કાઢવામાં આવે છે. એ ઘણું સફેદ હોય છે. જ્યાં મીઠું ત્યાજ્ય-વર્જ્ય હોય

ત્યાં સીંધાલુણ થોડું ખાવા આપવું એ પથ્યકર છે. સીંધાલુણ સ્વાદીષ્ટ, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું ઉચીત પાચન કરાવનાર, પચવામાં હળવું, સ્નીગ્ધ, રુચી ઉપજાવનાર, ઠંડું, મૈથુન શક્તી વધારનાર, સુક્ષ્મ, નેત્રને હીતકારી અને વાયુ, પીત્ત અને કફ ત્રણે દોષને મટાડનાર છે. પાંચે પ્રકારના લવણોમાં સીંધવ લવણોત્તમ છે. જ્યારે મીઠું ન ખાવાની પરેજી હોય ત્યારે થોડી માત્રામાં સીંધવ લઈ શકાય. તે મળ સ્તંભક અને હૃદયરોગમાં હીતકર છે. તે બધાં લવણોમાં સૌમ્ય છે. સીંધાલુણ રુચીકર, વૃષ્ય, ચક્ષુષ્ય, અગ્નીદીપક, શુદ્ધ, સ્વાદુ, લઘુ તથા સુંવાળું, આહાર પચાવનાર, શીતળ, અવીદાહી(દાહ ન કરનાર), સુક્ષ્મ, હૃદ્ય, ત્રીદોષનો નાશ કરનાર તેમ

જ વ્રણદોષ, મળસ્તંભક અને હ્રદયરોગનો નાશ કરે છે.

(૧) સીંધાલુણ ઘી અથવા તલના તેલમાં મીશ્ર કરીને ચોળવાથી શીળસ બેસી જાય છે.

(૨) તલના તેલમાં સીંધવ અને લસણ વાટીને નાખવું. પછી ગરમ કરી, ઠંડું કરી તેના ટીપા કાનમાં પાડવાથી કાનનો દુખાવો તરત જ મટી જાય છે.

સીતાફળ સીતાફળ ખુબ જ ઠંડાં છે અને વધુ પડતાં ખાવામાં આવે તો શરદી કરે છે. તેના આ ગુણને લીધે જ એનું નામ શીતફળ પડ્યું હશે. પાછળથી સીતાફળ બની ગયું હશે. એ અતી ઠંડુ, વૃષ્ય, વાતલ, પીત્તશામક, કફ કરનાર, તૃષાશામક અને ઉલટી બંધ કરનાર ઉપરાંત મધુર, પૌષ્ટીક, માંસવૃદ્ધી અને

રક્તવૃદ્ધી કરનાર, બળ વધારનાર અને હૃદયને હીતકર છે.

સીતોપલાદી ચુર્ણ સીતોપલા એટલે સાકર. ૧૬૦ ગ્રામ સાકર, ૮૦ ગ્રામ વાંસકપુર, ૪૦ ગ્રામ લીંડીપીપર, ૨૦ ગ્રામ એલચી અને ૨૦ ગ્રામ તજ. દરેકનું અલગ અલગ વસ્ત્રગાળ બારીક ચુર્ણ કરવું. એમાંથી વાંસકપુરનું ચુર્ણ એક ખરલમાં છ કલાક લસોટવું. બાકીનાં દ્રવ્યો ભેગાં કરી છ કલાક લસોટવાં. આ ચુર્ણનું મુખ્ય ઘટક સાકર હોવાથી એને સીતોપલાદી ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણ લગભગ બધી ફાર્મસીઓ બનાવતી હોય છે એટલે મેડીકલ સ્ટોર્સમાં મળી રહે છે. એક ચમચી આ ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટવાથી દમ, કફજ્વર, ઉધરસ અને ક્ષય મટે છે. ક્ષયનું આ ઉત્તમ

ઔષધ છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર ઘી અથવા મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી શ્વાસ, ઉધરસ, ક્ષય, શરદી, મંદાગ્ની, આંતરીક અને પગના તળીયાની બળતરા, અરુચી, પડખાનો દુખાવો, જીભની જડતા અને જીર્ણજ્વર મટે છે.

સુદર્શન ચુર્ણ સુદર્શન ચુર્ણમાં મુખ્ય કરીયાતુ અને કડુ ઉપરાંત ગળો, લીમડાની અંતર્છાલ, ભોંયરીંગણી, પીત્તપાપડો, મોથ, કાળો વાળો, વાવડીંગ વગેરે કડવાં દ્રવ્યો હોય છે. તાવ આવવાનું કારણ પીત્તનો પ્રકોપ છે. કરીયાતુ તાવ માટેનું ઉત્તમ દ્રવ્ય છે. એની સાથે કડુ હોય તો ગમે તેવા તાવને મટાડી દે છે. કડુ આંતરડામાં બાઝેલા કાચા મળને કારણે થયેલી કબજીયાત દુર કરે છે. જેને કારણે તાવ ઉતારવામાં

સહાયતા થાય છે. ત્રીફલા, હળદર, સુંઠ, મરી પીપર, ગંઠોડા, જેઠીમધ, અજમો, ઈંદ્રજવ, ચીત્રકમુળ વગેરે દીપન, પાચન અને પીત્તઘ્ન ઔષધો સુદર્શન ચુર્ણમાં હોય છે. લઘુસુદર્શન ચુર્ણમાં ગળો, પીપર, હરડે, ગંઠોડા, સફેદ ચંદન, કડુ, લીમડાની અંતરછાલ, સુંઠ અને લવીંગ સરખા પ્રમાણમાં અને એ બધાં કરતાં અડધું કરીયાતુ હોય છે. તાવમાં આ ચુર્ણ બેથી ત્રણ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર લેવું. જો એના અતીશય કડવા સ્વાદને લીધે લેવાનું ફાવતું ન હોય તો રાતે ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૫ ગ્રામ ચુર્ણ નાખી ઢાંકી રાખવું. સવારે ગાળીને પી જવું. અથવા તરત જ ઉપયોગ કરવો હોય તો એક ગ્લાસમાં ૫ ગ્રામ ચુર્ણ લઈ ૧૦૦ ગ્રામ ઉકળતું પાણી રેડી ઢાંકી દેવું. પાણી સહેજ ઠંડું પડે એટલે ગાળીને પી જવું.

સુરણ सर्वेषां कंदशाकानां सूरण: श्रेष्ठ उच्यते || તમામ કંદશાકોમાં સુરણનું શાક ઉત્તમ છે. એ જમવામાં રુચી ઉત્પન્ન કરે છે. ઘીમાં તળેલું અથવા છાશમાં બાફેલું જંગલી સુરણનું શાક ખાવાથી હરસ-મસા (પાઈલ્સ) મટે છે. જંગલી સુરણને સુકવી તેનું ચુર્ણ બનાવી બાટલી ભરી લેવી. એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ દહીંમાં મેળવીને ગળી જવાથી ઉદરરોગ, અર્શ-પાઈલ્સ મટે છે. ઔષધમાં જંગલી સુરણ અને શાકમાં મીઠું સુરણ વાપરવું. સુરણ-સહેજ તીખું, મધુર, અગ્નીદીપક, રુક્ષ અને કોઈ કોઈને એ ખંજવાળ-એલર્જી ઉત્પન્ન કરે છે. સુરણ મળને રોકનાર, સરળતાથી પચી જનાર, ગરમ, કફ, વાયુ અને અર્શ એટલે કે મસા-પાઈલ્સને મટાડનાર, પ્લીહા અને લીવરના રોગોમાં ખુબ જ હીતાવહ છે.

વળી સુરણ ગોળો, સોજા, કૃમી, આમવાત, સંધીવાત, ઉદરશુળ, ઉધરસ, શ્વાસ, મેદવૃદ્ધી વગેરેમાં હીતાવહ છે. પરંતુ દાદર, કોઢ અને રક્તપીત્તમાં તે હીતાવહ નથી. છાશમાં બાફેલું અથવા ઘીમાં કે તલના તેલમાં તળેલું સુરણ ખુબ જ હીતાવહ છે. પેપ્ટીક અલ્સર એટલે કે હોજરીના ચાંદાવાળાએ સુરણ ખાવું નહીં.

સુરણવટક સુરણ ૧૬૦ ગ્રામ, વરધારો ૧૬૦ ગ્રામ, મુસળી ૮૦ ગ્રામ, ચીત્રક ૮૦ ગ્રામ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, સુંઠ, પીપર, પીપરીમુળ(ગંઠોડા), વાવડીંગ, તાલીસપત્ર ૪૦-૪૦ ગ્રામ, તથા તજ, એલચી, મરી ૨૦-૨૦ ગ્રામ લઈ બારીક ચુર્ણ કરવું. આ ચુર્ણથી બમણો (૧.૭૨૦ કીલોગ્રામ) ગોળ લઈ ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવાર-સાંજ બબ્બે

ગોળીનું સેવન કરવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, તેમ જ હરસ, સંગ્રહણી, દમ, ખાંસી, ક્ષય, બરોળનો સોજો, હેડકી, પ્રમેહ, ભગંદર વગેરે મટે છે. સુકા અને દુઝતા હરસમાં તે ખુબ જ ઉપયોગી છે.

સુવર્ણપ્રાશન આયુર્વેદ મુજબ બાળકનો જન્મ થયા પછી માતાને એક-બે દીવસ ધાવણ આવતું નથી; ત્યારે નવજાત શીશુને સુવર્ણપ્રાશન કરાવવું જોઈએ. સ્વચ્છ પાત્રમાં પાંચ-સાત ટીપાં પાણીમાં શુદ્ધ સોનું પાંચ-સાત વાર ઘસવું. તેમાં મધ અને ગાયનું ઘી બે-બે ટીપાં મેળવી બેથી ત્રણવાર બાળકને ચટાડવું. આ સુવર્ણપ્રાશન મનુષ્યને માટે હીતકર, પૌષ્ટીક, બળ આપનાર, કાંતીવર્ધક, બુદ્ધીવર્ધક અને જ્ઞાનેન્દ્રીયોને સક્રીય કરનાર છે. સુવર્ણપ્રાશન સતત એક માસ સુધી કરાવવાથી બુદ્ધી અત્યંત પ્રભાવી અને

જ્ઞાનેન્દ્રીયો અને કર્મેન્દ્રીયો અત્યંત પ્રબળ બને છે અને તેની રોગપ્રતીકાર શક્તી બળવાન બને છે. જો એ છ માસ સુધી આપવામાં આવે તો બાળક ઉત્તમ બુદ્ધીમાન બને છે. એટલે જ બાલ્યાવસ્થાના સંસ્કારોમાં તેને અગત્યનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

સુવા સુવા શરીરને પુષ્ટ કરનાર, બળપ્રદ, શરીરનો વર્ણ સુધારનાર, જઠરાગ્નીવર્ધક, માસીક લાવનાર, ગર્ભાશય, યોની અને શુક્રનું શોધન કરનાર, ગરમ, વાયુનાશક, પુત્રદા અને વીર્યપ્રદ છે. સંસ્કૃતમાં એને શતપુષ્પા કહે છે, કેમ કે એને પીળા રંગનાં સેંકડો ફુલ આવે છે. સુવાની ભાજી ખવાય છે. સુવા કડવા, તીખા, ગરમ, ભુખ લગાડનાર, આહારનું યોગ્ય પાચન કરનાર, સ્નીગ્ધ, હૃદય માટે હીતકારી તેમ જ

વાયુ અને કફનાશક છે. કહેવું જોઈએ કે સુવા પરમ વાયુ હરનાર છે, જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે, ધાવણ વધારે છે અને પચવામાં હલકા છે. તે બળતરા, આંખના રોગો, તાવ, ઉલટી, ઉદરશુળ, ઝાડા, આમ અને તરસનો નાશ કરે છે. સુવાવડ વખતે સુવાનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી ધાવણ સારું આવે છે, અને એ ધાવણ બાળકને પચી જાય એવું આવે છે. માતાની કમર દુખતી નથી, આહાર જલદી પચી જાય છે અને વાછુટ સારી થાય છે. સુવાદાણા ગર્ભાશયને ઉત્તેજીત કરે છે આથી પ્રસુતી પછી ગર્ભાશયમાં કોઈપણ બગાડ રહેતો નથી. સુવાનો અર્ક એટલે યંત્રથી બનાવેલા પાણીને ‘ડીલવૉટર’ કહે છે. નાનાં બાળકોના કાચા લીલા ઝાડા, ઉલટી, પેટ ફુલવું, ચુંક-આંકડી આવવી વગેરેમાં આ પાણી

આપવામાં આવે છે. સુવા કફ અને વાયુનું ઉત્તમ ઔષધ છે.

(૧) સુવાદાણાનું અડધીથી પોણી ચમચી ચુર્ણ એક ચમચી સાકર સાથે ચાવીને ખાઈ જવાથી પેટનો ગૅસ, આફરો, ભરાવો, અપચો, અરુચી અને મંદાગ્ની મટે છે.

(૨) રેચક ઔષધ સાથે સુવા લેવાથી પેટમાં ચુંક-આંકડી આવતી નથી.

(૩) સુવા અને મેથીનું અડધી અડધી ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ દહીંના મઠામાં થોડા દીવસ લેવાથી દુર્ગંધયુક્ત પાતળા ઝાડા મટે છે. ઝાડા આમયુક્ત હોય તો પણ આ ઉપચાર હીતકારી છે.

(૪) અડધી ચમચી જેટલું સુવાદાણાનું ચુર્ણ એક એક ચમચી સાકર અને ઘી સાથે મીશ્ર કરીને ચાટી

જવું. ઉપર દુધભાત અથવા સાકર નાખી બનાવેલી ખીર ખાવી. બે-ત્રણ મહીના આ ઉપચાર કરવાથી વંધ્યા અને ષંઢ બંને બાળકો ઉત્પન્ન કરી શકે એવાં પ્રબળ બની શકશે અને નપુંસકતા- સેક્સની શીથીલતા દુર થશે. વૃદ્ધ મનુષ્યમાં પણ યૌવન પ્રકટ થશે.

(૫) સુવાની ભાજી વાયુનો નાશ કરે છે. એટલે વાયુના રોગોવાળાએ સુવાની ભાજી રોજ રાત્રે થોડી ખાવી.

(૬) રોજ અડધી ચમચી સુવાનું ચુર્ણ મધ કે ઘી સાથે સવારે ચાટવાથી સ્મૃતીશક્તી વધે છે.

(૭) જઠરાગ્ની પ્રબળ કરવા ઈચ્છનારે ઘી સાથે, રુપની ઈચ્છા રાખનારે મધ સાથે, બળ પ્રાપ્તીની કામનાવાળાએ સાકર અને ઘી અથવા તો તલના તેલ

સાથે અને જેમની બરોળ વધી ગઈ હોય તેમણે સરસીયા તેલ સાથે સુવાદાણાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૮) સુવાદાણા અડધી ચમચી અને ગોળ એક ચમચી ખુબ ચાવીને ખાવાથી ભુખ ખુબ જ લાગે છે.

(૯) સુવાના ગુણોનો લાભ લેવા નાની પાથી અડધી ચમચી સુવાદાણાનું ચુર્ણ પ્રકૃતી અનુસાર બે ચમચી મધ અથવા ઘી સાથે સવાર-સાંજ લેવું.

સુર્યકીરણો સુર્યકીરણોમાં જીવાણુઓનો નાશ કરવાની અદ્ભુત શક્તી રહેલી છે. એમાંથી મળતું વીટામીન ડી હાડકાંને મજબુત બનાવવામાં મદદરુપ થાય છે. સુર્ય અને માનવહૃદય વચ્ચે પણ અતુટ સંબંધ છે. સુર્યમંડળમાં તોફાન આવ્યા બાદ હૃદયરોગના હુમલામાં ચારગણો વધારો થાય છે.

શરીરમાં લોહતત્ત્વની ઉણપ, ચામડીના રોગ, સ્નાયુની અશક્તી, થાક, કૅન્સર, તાવ અને માંસપેશીઓની બીમારીનો ઈલાજ સુર્યકીરણોના યોગ્ય ઉપયોગથી કરી શકાય. સુર્યકીરણો બહારની ચામડી પર જ અસર કરે છે એમ નહીં, પરંતુ એ શરીરના આંતરીક અંગોમાં જઈને એને સ્વસ્થ બનાવવામાં સફળ કામગીરી કરે છે. સુર્યપ્રકાશનો લાભ લેતાં કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. પરસેવો થયા પછી તાપમાં બેસવું નહીં. બપોર પછી સુર્યકીરણોમાં બેસવાનું મહત્ત્વ નથી. સુર્યકીરણો આંખ અને માથા પર પડવાં ન જોઈએ. એ વખતે માથા પર ટુવાલ રાખવો. સુર્યકીરણોનું સેવન સ્નાન પહેલાં બહેતર બની રહે છે.

સુંઠ આયુર્વેદમાં સુંઠના ઘણાં નામ છે. આમાંથી મુખ્ય નામ છે 'શુંઠી.' प्रतिहंति कफामवातादीनीति शूंठी. પાકેલા આદુને સુકવી લેવાથી સુંઠ બને છે. આદુ અને સુંઠના ગુણ લગભગ સરખા જ છે. એ જમવામાં રુચી ઉપજાવે છે, પાચક, તીખી, સ્નીગ્ધ, ઉષ્ણ અને પચવામાં હલકી છે. પચ્યા પછી મધુર વીપાક બને છે. વળી એ ભુખ લગાડનાર, હૃદયને બળ આપનાર તથા કફ અને વાયુના રોગો મટાડનાર છે. સુંઠથી પાચનક્રીયા બહુ સારી રીતે થાય છે. પેટમાં વાયુ-ગૅસનો સંચય થતો નથી. બધી જાતની પીડામાં સુંઠ ઉપયોગી છે.

(૧) બેથી ત્રણ ચપટી જેટલું સુંઠનું ચુર્ણ બે ચમચી દીવેલમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ બે-ત્રણ અઠવાડીયાં લેવામાં આવે તો કફ, વાયુ અને મળબંધ મટે છે,

વીર્ય વધે છે, સ્વર સારો થાય છે અને ઉલટી, શ્વાસ, શુળ, ઉધરસ, હૃદયરોગ, હાથીપગુ, સોજા, હરસ, આફરો અને પેટનો વાયુ મટે છે.

(૨) હાડકાના સાંધાઓના જુના સોજામાં સુંઠ અને દીવેલના ઉપયોગથી ફાયદો થાય છે.

(૩) સુંઠ નાખી ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી પીવાથી ઘણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે. ઉંઘ નીયમીત થાય છે. શરદી, સળેખમ, દમ, ઉધરસ, નવો તાવ વગરેમાં સુંઠનું પાણી જ પીવું જોઈએ. એનાથી વાયુ અને કફનો નાશ થાય છે, કાચો રસ એટલે આમનું પાચન થાય છે અને જઠરાગ્નીનું બળ વધે છે.

(૪) અડધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ, નાની સોપારી જેટલો ગોળ અને એક ચમચી ઘી મીશ્ર કરી લાડુડી બનાવી ખુબ ચાવીને સવારે નરણા કોઠે ખાવાથી

શરદી, સળેખમ, દમ, ઉધરસ અને એલર્જી મટે છે તથા સારી ભુખ લાગે છે અને કફ છુટો પડે છે.

(૫) શરીર એકદમ ટાઢું થઈ જાય, અરુચી, ચુંક, આંકડી આવી હોય કે સળેખમ થયું હોય તો સુંઠ ગોળ સાથે ખાવાથી કે પાણી સાથે ફાકવાથી લાભ થાય છે.

(૬) અપચો, ભુખ ન લાગવી-મંદાગ્ની અને ગેસની ફરીયાદમાં રોજ સવારે અડધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ, એક ચમચી ગોળ અને એક ચમચી ગાયનું ઘી મેળવીને લાડુડી બનાવી લેવાથી થોડા દીવસોમાં આવી તકલીફો મટી જાય છે.

(૭) આદુના રસમાં પાણી અને જરુર પુરતી ખડી સાકર નાખી પાક કરવો. તેમાં કેસર, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી અને લવીંગ નાખીને કાચની

બાટલીમાં ભરી રાખવો. આ પાક એક ચમચીની માત્રામાં સવાર-સાંજ મધ સાથે લેવાથી શરદી, સળેખમ, શ્વાસ જેવા કફના રોગો મટે છે.

(૮) અડધી ચમચી સુંઠ બે ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ ચાટવાથી કફના રોગોમાં રાહત થાય છે.

(૯) એક ભાગ સુંઠનું ચુર્ણ, બે ભાગ હરડેનું ચુર્ણ અને બે ભાગ ગોળને મીશ્ર કરી બરાબર ઘુંટી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. સવાર-સાંજ બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ, અરુચિ, ઉબકા, ઉલટી, આફરો, ગેસ, મંદાગ્નિ અને આમવાતમાં ફાયદો થાય છે. જેમનું પાચન નબળું હોય તેમને માટે પણ આ ગોળી સારી છે. આ ગોળી દિવેલ સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે. અને ઘી સાથે લેવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે.

સુંઠ્યાદી ચુર્ણ નંબર – ૧ : સુંઠ ૬૦ ગ્રામ, લીંડીપીપર ૬૦ ગ્રામ, મરી ૪૦ ગ્રામ, નાગરવેલનાં સુકવેલાં પાન ૩૦ ગ્રામ, તજ ૨૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦ ગ્રામ અને ૨૨૦ ગ્રામ સાકરનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ સુંઠ્યાદી ચુર્ણ નં. ૧ છે. અડધી ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી મંદાગ્ની, અરુચી, અપચો, દમ, ઉધરસ, શરદી, કંઠ-ગળાના રોગો અને હૃદયના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. બે મહીના બાદ નવું ચુર્ણ બનાવવું જોઈએ.

નંબર – ૨ : અમલભેદ, સુંઠ, દાડમ, સંચળ અને હીંગનું સરખા વજને ખુબ ખાંડી બનાવેલું બારીક ચુર્ણ તે સુંઠયાદી ચુર્ણ નં. ૨. આ ચુર્ણ સહેજ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી શ્વાસ, કફના રોગો અને હૃદયના

રોગોમાં ફાયદો થાય છે. આ ચુર્ણનો ઉપયોગ કરતી વખતે કફકારક આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો.

નંબર – ૩ : અતીવીષ, સુંઠ, ચીત્રક, નાગરમોથ, ઈન્દ્રજવ અને હીંગનું સરખા વજને ખુબ ખાંડી બનાવેલું બારીક ચુર્ણ તે સુંઠયાદી ચુર્ણ નં. ૩. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ નવશેકા પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી અતીસાર, આમાતીસાર, જુનો મરડો, ગેસ, આફરો, વાછુટ અને મળની દુર્ગંધ વગેરે મટે છે.

સોપારી સોપારી પચવામાં ભારે, ઠંડી, રુક્ષ અને તુરી છે. જુની અને પાકેલી સોપારી કફ અને પીત્ત દુર કરે છે. સોપારી કામોત્તેજક છે, તેમ જ પેશાબની વીકૃતીમાં લાભકારક છે. શેકેલી સોપારી ત્રણે દોષ દુર કરે છે. ચીકણી સોપારીનું દોઢ ગ્રામ ચુર્ણ સવારે

મઠામાં કે કાંજીમાં લેવાથી હોજરીમાં ભરાઈ રહેલો વાયુ મટે છે. સોપારીના ચુર્ણ વડે પકાવેલા તેલની માલીસ કરવાથી કટીવાત (બૅકપેઈન) મટે છે. ખાવામાં સોપારીની માત્રા ૧/૨ થી ૧ ગ્રામ જેટલી જ હોવી જોઈએ. કૃમી રોગમાં થોડી વધુ લઈ શકાય. એ માટે સોપારીનો ભુકો ગરમ પાણી સાથે દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેવો. વધુ પડતી સોપારી ખાવાથી ઉધરસ થાય છે, લકવો કે મોંનું કેન્સર પણ થઈ શકે છે.

સૌભાગ્યસુંઠી પાક નાગરમોથ, નાગકેસર, સુંઠ, મરી અને પીપર ૪૦-૪૦ ગ્રામ, વરીયાળી ૧૦ ગ્રામ અને ધાણા તથા એલચીદાણા ૫-૫ ગ્રામના બારીક ચુર્ણમાં ૩૨૦ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ મેળવવું. એમાં થોડું ઘી મીશ્ર કરી ૩.૨ લીટર ગાયના દુધમાં માવો

બનાવવો. આ માવામાં ઘી મેળવી પાક બનાવવો. આખા દીવસમાં ૫૦ ગ્રામ જેટલો આ પાક ખાવાથી સુવાવડ પછીનાં તાવ, ઉલટી, શ્વાસ, ઉધરસ, બળતરા જેવા રોગો સામે શરીરને બળ મળે છે.

સ્ત્રી ઔષધ પ્રસુતી પછી શરીર તપી જતું હોય, ધાવણ ઓછું આવતું હોય, અશક્તી અને શરીર નીસ્તેજ હોય, શરીર કૃશ થઈ ગયું હોય તો શતાવરી, જેઠીમધ અને ગળોનું સમભાગે બનાવેલા એક ચમચી ચુર્ણમાં એક ચમચી સાકર અને બે ચમચી ઘી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવું અને ઉપર એક ગ્લાસ ઉકાળીને ઠંડું કરેલું દુધ પીવું. પ્રસુતી પછી એક મહીનો આ ઉપચાર કરવાથી ઉપરની બધી તકલીફો દુર થાય છે.

સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ મીંઢીઆવળ ૧૫ ગ્રામ, વરીયાળી ૫ ગ્રામ, અમલસારો ગંધક ૫ ગ્રામ, જેઠીમધ ૫ ગ્રામ અને સાકર ૩૦ ગ્રામના બારીક ચુર્ણને સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ કહે છે. રાત્રે અડધી ચમચી આ ચુર્ણ સહેજ ગરમ પાણી કે દુધ સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે અને દોષો નીચેના માર્ગેથી દુર થવાથી હરસ, મળાવરોધ, મરડો, ખોટી ગરમી, લોહીવીકાર, ખીલ, આફરો વગેરે મટે છે.

હરડે હરડે ઘી સાથે વાત, લવણ-મીઠા સાથે કફ, અને મધ કે સાકર સાથે પીત્તનું નીવારણ કરે છે, તેમ જ ગોળ સાથે હરડે ખાવાથી સર્વ રોગોનો નાશ કરે છે. આમ એ ત્રીદોષનાશક છે. હરડેનું ચુર્ણ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું. એનો આધાર ઉંમર, જરુરીયાત તથા પોતાની પ્રકૃતી ઉપર રહે છે. આરોગ્યની ઈચ્છા

રાખનારે રોજ હરડેનું સેવન કરવું. રાતે અડધી હરડે ચાવીને ખાવી. તેના ઉપર એક કપ ગરમ દુધ પીવું. ચાવીને ખાધેલી હરડે અગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે, વાટેલી હરડે રેચ લગાડે છે, બાફેલી હરડે ઝાડો રોકે છે અને હરડેને શેકીને લેવામાં આવે તો તે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. હરડે ભોજનની સાથે ખાધી હોય તો બુદ્ધી અને બળ વધે છે તથા ઈંદ્રીયો સતેજ બને છે. વાયુ, પીત્ત તથા કફનો નાશ કરે છે. મુત્ર તથા મળને વીખેરી નાખે છે. જમ્યા પછી હરડે ખાધી હોય તો તે અન્નપાનથી થયેલા અને વાત, પીત્ત તથા કફથી થયેલા દોષોને દુર કરે છે. હરડે હેમંત ઋતુમાં સુંઠ, શીશીરમાં પીપર, વસંતમાં મધ, ગ્રીષ્મમાં ગોળ, વર્ષામાં સીંધવ અને શરદ ઋતુમાં સાકર સાથે ખાવી જોઈએ. મુસાફરી કે શ્રમ કરવાથી થાકેલાએ, બળ

વગરનાએ, રુક્ષ પડી ગયેલાએ, કૃશ-દુર્બળ પડી ગયેલાએ, ઉપવાસ કરેલા હોય તેણે, અધીક પીત્તવાળાએ, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ અને જેમણે લોહી કઢાવ્યું હોય તેમણે હરડે ખાવી નહીં.

(૧) દુઝતા હરસમાં જમ્યા પહેલાં હરડે અને ગોળ ખાવાં.

(૨) બહાર દેખાતા ન હોય એવા હરસમાં સવારે હરડે અને ગોળ ખાવાં.

(૩) ઉલટી-ઉબકા થતા હોય તો હરડે મધ સાથે ચાટવી.

(૪) હરડેનું બારીક ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં પેસ્ટ કરી લગાડવાથી ખરજવું, દાદર, સોરાયસીસ જેવા ચામડીના રોગ મટે છે. અથવા ખીલ, ખસ, ખરજવું, ગુમડાં વગેરે ચામડીના રોગો અને રક્તબગાડના

રોગોમાં અડધીથી એક ચમચી હરડેનું ચુર્ણ રોજ રાત્રે જમ્યા પછી સુખોષ્ણ દુધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે લેવું અને વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી પાળવી.

(૫) હરડેનું ચુર્ણ, ગોળ, ઘી, મધ અને તલનું તેલ સરખા વજને મીશ્ર કરી બે ચમચી સવાર-સાંજ ચાટવાથી મરડો, જીર્ણ જ્વર, ગૅસ, અજીર્ણ, અપચો અને આમ મટે છે. પીત્તના દુખાવામાં પણ આ ઉપચાર અકસીર ગણાય છે.

(૬) હરડે અને સુંઠ સરખા ભાગે પાણીમાં લસોટી નવશેકા ગરમ પાણીમાં સવારે અને રાત્રે લેવાથી દમ-શ્વાસ અને કફના રોગો મટે છે.

<u>હરીતકી અને ઉધરસ</u> :

हरि हरितकी चैव सावित्री च दिने दिने |
आरोग्यार्थी च मोक्षार्थी भक्षयेत् कीर्तयेत् सदा ||

આરોગ્ય ઈચ્છનારાએ રોજ હરીતકીનું (હરડેનું) સેવન કરવું અને મોક્ષ ઈચ્છનારાએ હરી અને સાવીત્રીનું કીર્તન કરવું.

આમવાત, સાયટીકા-રાંઝણ: એક ચમચો હરડેનું ચુર્ણ બે ચમચી દીવેલમાં દરરોજ નીયમીત લેવાથી આમવાત, સાયટીકા-રાંઝણ, વૃદ્ધીરોગ અને અર્દીત વાયુ(મોં ફરી જવું) મટે છે.

હળદર તીખી, કડવી, સુકી, ગરમ અને શરીરના વર્ણને સુધારનાર છે. હળદર મધુપ્રમેહ, મુત્રમાર્ગ અને ચામડીના રોગો, રક્તવીકાર, બરોળ અને લીવરના રોગો, કમળો, સંગ્રહણી, શીળસ, દમ,

ઉધરસ, શરદી, કાકડા, ગળાના રોગો, મોંઢાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો વગેરે રોગોમાં ખુબ જ હીતાવહ છે. આ ઉપરાંત હળદર વર્ણ્ય એટલે દેહનો રંગ સારો કરનાર, મળને ઉખેડનાર, ખંજવાળ મટાડનાર, કફ, પીત્ત, પીનસ, અરુચી, કુષ્ટ, વીષ, પ્રમેહ, વ્રણ, કૃમી, પાંડુરોગ અને અપચાનો નાશ કરનાર છે. ઈન્ગ્લેન્ડમાં તાજેતરમાં થયેલાં સંશોધન મુજબ હળદરમાં રહેલું કરક્યુમીન નામનું રસાયણ ઈસોફેજ્યલ કેન્સરના કોષોનો પણ નાશ કરે છે.

(૧) શેકેલી હળદરનું ચુર્ણ અને કુંવારપાઠાનો ગર્ભ સમાન ભાગે લેવાથી હરસ મટે છે. આ મીશ્રણનો લેપ કરવાથી મસા નરમ પડે છે.

(૨) મધ સાથે કે ગરમ દુધ સાથે હળદર મેળવી લેવાથી કાકડા, ઉધરસ, સળેખમ વગેરે મટે છે.

(૩) કફના અને ગળાના રોગોમાં અડધી ચમચી હળદરનું ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે ચાટવું.

(૪) એકથી બે ચમચી લીલી હળદરના ટુકડા સવાર-સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવાથી કફપ્રકોપ, ચામડીના રોગો, પ્રમેહ, રક્તનો બગાડ, સોજા, પાંડુરોગ, વ્રણ-ચાંદાં-ઘા, કોઢ, ખંજવાળ, વીષ, અપચો વગેરે મટે છે.

(૫) અડધી ચમચી હળદરનું ચુર્ણ, અરડુસીનો રસ ત્રણ ચમચી અને એક ચમચી મધ સવાર-સાંજ લેવાથી કફના રોગો-ઉધરસ, શરદી, દમ વગેરે મટે છે.

(૬) આમળાં અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી તમામ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

(૭) સુતી વખતે શેકેલી હળદરનો ટુકડો ચુસવાથી ઉધરસ, કાકડા અને ગળાના રોગોમાં લાભ થાય છે.

(૮) સમાન ભાગે હળદર અને ગોળ ગોમુત્રમાં મેળવી એક વર્ષ સુધી રોજ સવારે પીવાથી હાથીપગુ મટે છે.

(૯) હળદર, ફટકડી અને પાણી મીશ્ર કરી રોગગ્રસ્ત ચામડી પર લગાડવાથી ચામડીના મોટા ભાગના રોગો મટે છે.

(૧૦) હળદર, મીઠું અને પાણી મીશ્ર કરી લેપ કરવાથી મચકોડનો સોજો મટે છે.

(૧૧) હળદર અને લોધરનો લેપ કરવાથી સ્તનનો સોજો મટે છે.

(૧૨) હળદર અને સાકર ચુસવાથી અવાજ ખુલે છે, સ્વર સારો થાય છે.

(૧૩) એક મહીના સુધી રોજ અડધી ચમચી હળદર ફાકવાથી શરીરમાં કંઈક ઝેર ગયેલું હોય કે કોઈકે કંઈ ખવડાવી દીધું છે એવો વહેમ હોય તો તે મટી જાય છે.

(૧૪) આયુર્વેદમાં હળદરને ઉત્તમ કફઘ્ન કહી છે. શ્વાસનળીઓ અને નાકની અંદરની શ્લેષ્મ-ચીકણી ત્વચામાંથી વધારે પડતો શ્લેષ્મ-કફ સ્રવે છે ત્યારે મધ સાથે હળદર ચટાડવાથી આ શ્લેષ્મ ત્વચા રુક્ષ બને છે. એટલે કફનો સ્રાવ ઓછો થાય છે.

(૧૫) કફના રોગો જેવા કે શરદી-સળેખમ, ફ્લ્યુ-કફજ્વર, ઉધરસ વગેરેમાં ગરમ દુધમાં હળદર નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૧૬) પ્રમેહમાં આમળા અને હળદરનું સરખા ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ ઉત્તમ લાભ કરે છે.

(૧૭) દરરોજ હળદરનું બ્રશ કરવાથી દાંતની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. હળદરમાં સહેજ મીઠું ઉમેરવાથી વધુ લાભ થાય છે એવો મારો તાજેતરનો અનુભવ છે.

હાસ્ય હસે તેનું ઘર વસે. ખડખડાટ હાસ્ય એ તંદુરસ્તી માટે અકસીર ઔષધ છે. હસવું દરેક વ્યક્તીને ગમે છે, પરંતુ આજુબાજુના વાતાવરણ અને સંજોગોને લીધે હસી શકાતું નથી. કહેવાય છે કે દરરોજનું ૩૦ મીનીટ હસવાથી જીવનનાં ૩૦ વર્ષ વધી જાય છે. હૃદયરોગથી પીડાતી વ્યક્તી માટે હાસ્ય એ અકસીર ટૉનીક છે, જે એકલા કે સમુહમાં પણ કરી શકાય છે. તેનાથી હૃદયને કસરત મળતાં સ્નાયુઓમાં રક્તપ્રવાહ વેગીલો બને છે, અને દર્દીનું હૃદય પ્રફુલ્લીત બની જાય છે. હાસ્યથી બ્લડપ્રેશર

ઘટે છે. માનસીક તણાવથી હૃદયરોગની શક્યતા રહે છે. હાસ્યથી માનસીક તણાવ ઓછો થાય છે, કૉલેસ્ટરોલ ઘટે છે. મગજના જે હોર્મોન્સ આળસ, થાક અને કંટાળો ઉત્પન્ન કરતા હોય છે તેમને હાસ્ય દુર કરી મગજને મુળ અવસ્થામાં લાવી દે છે. ઘણી વાર વ્યક્તી ઉપરછલ્લું હસી શકતી હોય છે પણ આંતરીકપણે હસી શકતી ન હોય એમ પણ બને. આંતરીક શાંતી મેળવવી હોય તો તંદુરસ્ત હાસ્ય જરુરી છે. એક ગણતરી પ્રમાણે ગુજરાતમાં લાફીંગ મેમ્બરોની સંખ્યા ૩૫,૦૦૦થી વધુ છે. એકલા અમદાવાદમાં ૮૦ વીસ્તારોમાં લાફીંગ ક્લબ ચાલી રહી છે, જેમાં સભ્યોની સંખ્યા ૧૦,૦૦૦ જેટલી થવા જાય છે. હસવાની ક્રીયા દીવસમાં કોઈપણ સમયે કરી શકાય.

હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર (ગણદેવી લીંડીપીપર), અજમો, જીરુ, શાહજીરુ અને સીંધવનું સરખા વજને મીશ્ર કરીને બનાવેલું ચુર્ણ એ હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ. આ ચુર્ણ ખુબ બારીક બનાવી, વસ્ત્રગાળ કરી એરટાઈટ બોટલમાં ભરી લેવું. જેમને આહાર પર રુચી જ થતી ન હોય, ગેસ થયા કરતો હોય, આહાર પચતો ન હોય, જઠરાગ્ની મંદ પડી ગયો હોય, કબજીયાત રહેતી હોય એવા દર્દીઓએ આવું તાજું જ બનાવેલું હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું તાજી મોળી છાશમાં અથવા ભાતમાં મીશ્ર કરી ખાવું.

હીંગુકર્પુરવટી એક એક ચમચી હીંગ અને કર્પુર મીશ્ર કરી તેમાં જરુર પ્રમાણે મધ મેળવી, મગના કે અડદના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી. એને

"હીંગુકર્પુરવટી" કહે છે. એકથી બે "હીંગુકર્પુરવટી" સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી હૃદયની પીડા-વેદના, ગભરામણ, ચક્કર, હૃદયના ધબકારા વધી જવા વગેરેમાં રાહત થાય છે.

હીરાબોળ પ્રસુતી પછી 'હીરાબોળ' ખાવાનો રીવાજ અત્યંત શાસ્ત્રીય- વૈજ્ઞાનીક છે. હીરાબોળ જઠરાગ્નીને પ્રદીપ્ત કરે છે. ખાધેલા આહારનું પાચન કરે છે. વાયુ દુર કરે છે. ગર્ભાશયમાં રહી ગયેલા બગાડને-દોષોને બહાર કાઢે છે- ગર્ભાશયને સ્વચ્છ કરે છે અને તેને અસલ-પુર્વવત્ સ્થીતીમાં લાવે છે. શ્વેતપ્રદર, કટીશુળ, લોહીબગાડ અને રક્તાલ્પતા અથવા પાંડુરોગમાં ખુબ જ હીતકારક છે.

રોગો

અગ્નીદગ્ધ વ્રણ કારેલાંને પીસી તેના રસનો અગ્નીદગ્ધ વ્રણ પર લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

અજીર્ણ-અપચો ભુખ લાગે ત્યારે જ જમવું. ઘઉં, ચોખા, મગ, કુણા મુળા, વેંગણ, સુરણ, પરવળ, પાકાં કેળાં, દાડમ, દ્રાક્ષ, દુધ, ઘી, દહીં, છાસ વગેરેનું સેવન કરવું. માત્ર ગરમ પાણી પીને બે કે ત્રણ નકોરડા ઉપવાસ કરવા માત્રથી પણ અજીર્ણ મટે છે. અજીર્ણના ચાર પ્રકાર છે:

(૧) *કફથી થતું આમાજીર્ણ* – એનાં લક્ષણોમાં આહારના ઓડકાર આવવા, મોળ છુટવી, પેટ ભારે લાગવું, આળસ, થાક, સુસ્તી, શરીર જડ જેવું લાગે,

ભુખ ન લાગવી વગેરે છે. એમાં ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

(૨) <u>*પીત્તથી થતું વીદગ્ધાજીર્ણ*</u> – એમાં છાતી, ગળું, હોજરીમાં બળતરા થાય છે. કડવા, તીખા ઘચરકા કે ઉલટી થાય, ચક્કર આવવાં વગેરે લક્ષણો હોય છે. એક-બે ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમીયાન સાકરવાળું દુધ, દુધનું શરબત, આઈસક્રીમ વગેરે લઈ શકાય. ઉપવાસ પછી દુધ-રોટલી, દુધ-ભાત, ખીર, દુધ-પૌંઆ જ લેવા. જમ્યા પછી અવીપત્તીકર ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવું. અમ્લપીતાતંક વટી એક-એક અને સુતશેખર રસ એક એક ગોળી ત્યાર પછી આહારમાં દુધી, ગલકાં, તુરીયાં, પરવળ વગેરે શાક લેવાય. અથાણાં, પાપડ, તળેલું, ડુંગળી વગેરે બંધ.

(૩) <u>*વાયુથી થતું વીષ્ટબ્ધાજીર્ણ*</u> – એનાં લક્ષણોમાં કબજીયાત, પેટ તંગ-ભારે થવું, આફરો, અધોવાયુની ગતી અટકી જવી, વાયુના પ્રકોપથી જમ્યા પછી ઉછાળા આવવા વગેરે છે. એમાં પ્રથમ એક દીવસ ફક્ત મગના પાણી પર રહેવું. પછી એક દીવસ ફળોના રસ પર રહી હળવો સુપાચ્ય આહાર લેવો. એક-બે કીલોમીટર ચાલવું. ઔષધોમાં * શીવાક્ષાર પાચન ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવું. * અગ્નીતુંડીવટી એક એક ગોળી ત્રણ વખત લેવી. * હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ જમ્યા પછી એક ચમચી લેવું. * દીનદયાળ ચુર્ણ અડધી ચમચી રાત્રે લેવું.

(૪) <u>*રસશેષાજીર્ણ*</u> : આ અજીર્ણમાં પેટમાં ભરાવો, ભાવતા ભોજન પર પણ અરુચી, ઉબકા થવા, ખોટી

ભુખ લાગવી- ભુખ લાગે છતાં ખાવું ભાવે નહીં અને કબજીયાત થવી વગેરે થાય છે. એના ઉપચારમાં ઉકાળેલું જ પાણી પીવું અને એક ઉપવાસ કરવો. બીજા દીવસે મગનું પાણી, ફળોનો રસ અથવા લીલાં શાકભાજીનો રસ પીવો. ત્રીજા દીવસે પચવામાં હલકાં દ્રવ્યો લેવાં. દુધી, ગલકાં, તુરીયાં ભાજી જેવાં શાક, મગનું સુપ, ગરમ રોટલી વગેરે ખાવું. ઔષધોમાં તાજું લવણભાસ્કર ચુર્ણ અથવા પંચકોલ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું દીવસમાં ત્રણ વાર તાજી મોળી છાસ સાથે લેવું. પાણીમાં મધ નાખી પીવું. ચીત્રકાદીવટીની એક એક ગોળી ત્રણ વાર લેવી. દશમુલાસવ જમ્યા પછી ત્રણ ચમચી પીવો. અપચો કે વાયુની પેટ પીડા વખતે ગરમ પાણી કે

અજમો નાખી ગરમ કરેલું પાણી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૫) આદુ અને લીંબુના ૧૦-૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫(1½) ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૬) કાચાં ટામેટાંને શાકની જેમ સમારીને કલાઈવાળી તપેલીમાં થોડી વાર શેકીને મરી તથા સીંધવનું ચુર્ણ મેળવી અથવા એકાદ ગ્રામ સોડા-બાઈકાર્બ ભેળવીને ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૭) ડુંગળીનો રસ અને કારેલાંનો રસ ભેગો પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૮) તજ લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૯) લીંબુના ચાર કકડા કરી કાચના વાસણમાં મીઠું, મરી અને સુંઠનું ચુર્ણ નાખી તડકામાં રાખી મુકવાથી

મીઠાના સંયોગથી થોડા જ દીવસોમાં લીંબુ ગળી જાય છે. તે ખાવાથી અજીર્ણ, મોઢાની લાળ, મુખની વીરસતા-બેસ્વાદપણું મટે છે.

(૧૦) લીંબુ કાપી સીંધવ ભભરાવી ભોજન અગાઉ ચુસવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૧૧) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ સમાન ભાગે લઈ, ચુર્ણ કરી છાસમાં નાખીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૧૨) છાસમાં સીંધવ અને મરીનું ચુર્ણ નાખીને પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૧૩) બહુ પાણી પીવાથી, કસમયે ભોજન કરવાથી, મળ-મુત્રાદીના વેગને રોકવાથી, સમયસર નીદ્રા ન લેવાથી, ઓછું કે વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. આથી કારણને જાણીને તેનું નીવારણ કરવું.

(૧૪) આદુ સાથે સીંધવ ખાવાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૧૫) લવીંગ અને લીંડીપીપરના ચુર્ણને ૧થી ૩ ગ્રામ મધ સાથે સવાર સાંજ લેવાથી મંદાગ્ની મટે છે. આ પ્રયોગ બે અઠવાડીયાથી વધુ ન કરવો.

(૧૬) ભોજન પહેલાં લીંબુ અને આદુના રસમાં સીંધવ મેળવી પીવાથી મંદાગ્ની, અજીર્ણ અને અરુચીમાં લાભ થાય છે.

(૧૭) હરડે અને સુંઠનું ચુર્ણ સવારે ખાલી પેટે લેવાથી મંદાગ્નીમાં લાભ થાય છે.

(૧૮) હીંગની ચણા જેવડી ગોળી ઘી સાથે ગળવાથી અજીર્ણ તથા વાયુનો ગોળો મટે છે.

(૧૯) અર્ધી ચમચી કાચા પપૈયાનું દુધ ખાંડ સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૨૦) કોકમનો ઉકાળો કરી ઘી નાખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૨૧) પાકા અનનાસના નાના કકડા કરી, મરી અને સીંધવની ભુકી ભભરાવી ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૨૨) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૨૩) સમાન ભાગે સુંઠ અને ગોખરુનો ઉકાળો રોજ સવારે પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૨૪) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું

આ શરબત જરુરી પાણી મેળવી પીવાથી અપચો મટે છે.

(૨૫) એક માટલામાં લીંબુ અને મીઠાના થર ઉપર થર કરી, દબાવી રાખી, લીંબુને સારી રીતે આથવાં. પછી તેમાંથી એક એક લીંબુ લઈ ખાવાથી અજીર્ણ દુર થાય છે.

(૨૬) ૪૦૦ મી.લી. ઉકળતા પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ૨૦-૨૫ મીનીટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી ૨૫થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો અપચો, ખરાબ ઓડકાર તથા ઉદરશુળ મટે છે.

(૨૭) સમભાગે સુંઠ અને જવખાર ઘી સાથે ચાટી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે; ભુખ ઉઘડે છે.

(૨૮) સુંઠ ૫ ગ્રામ અને જુનો ગોળ ૫ ગ્રામ મસળી રોજ સવારમાં ખાવાથી અજીર્ણ અને ગૅસ મટે છે.

(૨૯) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ જેટલો દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી અપચો મટે છે.

(૩૦) એક-બે ગ્રામ રાઈનું ચુર્ણ થોડી ખાંડ મેળવી ખાવાથી અને ઉપર ૫૦-૬૦ મી.લી. પાણી પીવાથી અપચો અને ઉદરશુળ મટે છે.

(૩૧) કુમળા મુળાનો ઉકાળો કરી, તેમાં પીપરનું ચુર્ણ મેળવીને પીવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે તેમ જ અપચો કે અપચાથી થયેલ ઉલટી કે ઝાડા મટે છે.

(૩૨) ડુંગળીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ, હીંગ ૦.૧૬ ગ્રામ મીઠું અને થોડું પાણી મેળવી પીવાથી અપચો મટે છે. જરુર જણાય તો આ મીશ્રણ બે કલાક પછી ફરીથી લઈ શકાય.

(૩૩) મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી અપચો મટે છે.

(૩૪) અજમો, સીંધવ અને હરડે દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને હીંગ ૫ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ કરવું. એને પાચન ચુર્ણ કહે છે. આ ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી જેટલું જમ્યા પછી ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે બપોરે અને રાત્રે નીયમીત લેવાથી ભુખ ન લાગવી, અપચો, પેટનું ભારેપણું, મોળ, ગૅસ, અજીર્ણ અને ઓડકાર મટે છે.

(૩૫) હરડે, લીંડીપીપર, સુંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મીશ્ર કરી, એ મીશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચુસવાથી અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટે છે.

(૩૬) સરખા ભાગે સુકા ધાણા અને સાકરનો ઉકાળો દરરોજ સવાર-સાંજ પીવાથી અપચો મટે છે. ધાણા, સાકર અને પાણીનું પ્રમાણ પોતાની જરુરીયાત મુજબ રાખવું.

(૩૭) લસણની કળી તેલમાં કકડાવીને ખાવાથી અથવા લસણની ચટણી બનાવીને ખાવાથી અરુચી અને મંદાગ્ની મટે છે.

(૩૮) રાઈનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૩૯) ભુખ ન લાગતી હોય કે ભુખ મરી ગઈ હોય તો દીવસમાં બે વાર અર્ધી ચમચી અજમો ચાવીને ખાવાથી ભુખ ઉઘડશે.

(૪૦) લસણની ચટણી ખાવાથી ભુખ ઉઘડે છે.

(૪૧) ફુદીનો, તુલસી, મરી અને આદુનો ઉકાળો પીવાથી વાયુ દુર થઈ ભુખ લાગે છે.

(૪૨) ચણાના છોડ પર રાતે કપડું ઢાંકી રાખી, સવારે નીચોવી, એ પાણીને ગરમ કરી ઉડાડી દેતાં વાસણમાં જે ક્ષાર રહે તેનું છાસ સાથે સેવન કરવાથી ગમે તેવું અજીર્ણ મટે છે.

(૪૩) ચીત્રક, અજમો, સીંધવ અને મરીના સમભાગે બનાવેલા ચુર્ણનું સેવન કરવાથી અજીર્ણ મટે છે.

(૪૪) વરીયાળીનો અર્ક અથવા કાચી કે શેકેલી વરીયાળી નીયમીત ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

અડદીયો વા લસણ તલના તેલ સાથે ખાવાથી કે લસણ અને અડદનાં વડાં બનાવી તલના તેલમાં તળીને ખાવાથી અડદીયો વા મટે છે.

અતીસાર (૧) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી અતીસાર મટે છે.

(૨) જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વૉટર કહે છે. એ પીવાથી અતીસાર મટે છે.

(૩) જાંબુડીની છાલનો ૨૦ ગ્રામ ઉકાળો મધ મેળવી પીવાથી અતીસાર મટે છે.

(૪) જાંબુડીનાં કુમળાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩ ગ્રામ મધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી અતીસાર મટે છે.

(૫) દાડમના ફળની છાલ ૫૦ ગ્રામ, લવીંગનું અધકચરું ચુર્ણ ૭.૫ ગ્રામ અને ૫૦૦ મી.લી. પાણી ઢાંકણ ઢાંકી ૧૫ મીનીટ ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી દીવસમાં ત્રણ વાર ૨૫-૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી નવો અતીસાર અને નવો મરડો દુર થાય છે.

(૬) બોરડીના સુકા પાનનું ચુર્ણ મઠા સાથે લેવાથી અતીસાર મટે છે.

(૭) બોરડીના મુળની છાલના ક્વાથમાં મગનું ઓસામણ બનાવી પીવાથી અતીસાર મટે છે.

(૮) બોરડીના મુળની છાલ બકરીના દુધમાં પીસી મધ મેળવી પીવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૯) કાચાં સીતાફળ અતીસાર અને મરડો મટાડે છે.

(૧૦) સંગ્રહણી-ઝાડાના રોગમાં જ્યારે ખોરાક લેવાનો પ્રતીબંધ હોય ત્યારે કેળાં ખોરાક તરીકે અતી ઉત્તમ છે.

(૧૧) સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી અતીસાર મટે છે. (વધુ માટે જુઓ ઝાડા લીન્ક:

http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/06/05/ઝાડા/)

અનીદ્રા (૧) કુમળાં વેંગણ અંગારામાં શેકી, મધમાં મેળવી સાંજે ચાટી જવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. પ્રયોગ થોડા દીવસ ચાલુ રાખવાથી અનીદ્રા મટે છે.

(૨) દહીંમાં બનાવેલું ડુંગળીનું કચુંબર રાત્રીના ભોજન સાથે ખાવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

(૩) પોઈ નામની વનસ્પતીના વેલા થાય છે. એનાં પાનનાં ભજીયાં બનાવવામાં આવે છે. એ ખેતર કે વાડામાં ઉગે છે. આ પોઈનાં પાનનો ૧ ચમચો રસ ૧ પ્યાલા દુધ સાથે રાતે સુવાના કલાકેક પહેલાં લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

(૪) મોટા ભુરા કોળાની છાલ ઉતારી, બી તથા અંદરનો પોચો ભાગ કાઢી નાખી, બબ્બે રુપીયા ભારનાં પતીકાં પાડી પાણીમાં બાફવાં. જરા નરમ પડે એટલે કપડામાં નાખી પાણી નીતારી કાઢવું. બાફેલાં પતીકાં બમણી સાકરની ચાસણીમાં નાખવાં. કેસર અને એલચી ઈચ્છા પ્રમાણે નાખી શકાય. આ મુરબ્બો અનીદ્રા મટાડે છે.

(૫) સુતા પહેલાં ૧/૨ કીલોમીટર ખુબ ઝડપથી ચાલવું અને પાછા વળતાં ધીમેથી ચાલવું. આવીને અડધો ગ્લાસ સોડા પીને સુઈ જવાથી ઘસઘસાટ ઉંઘ આવે છે.

(૬) કોળું વધારે માત્રામાં લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને નીદ્રા આવે છે.

(૭) કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી નીદ્રાનાશ મટે છે.

(૮) રોજ રાત્રે એક સફરજન ખાવાથી અને એક ગ્લાસ દુધ ઓછામાં ઓછા પંદર દીવસ સુધી પીવાથી અનીદ્રાની ફરીયાદ દુર થાય છે.

(૯) ૧ ચમચો વરીયાળીનો શુદ્ધ અર્ક એકાદ વાડકી પાણીમાં ભેળવી રાતે સુતી વખતે લેવાથી અનીદ્રાની

ફરીયાદ મટે છે. વરીયાળીનો અર્ક જેટલો શુદ્ધ અને ચોખ્ખો હોય તેટલો વધુ ફાયદો કરે છે.

(૧૦) ભેંસના દુધમાં અશ્વગંધાનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી અનીદ્રાનો રોગ મટે છે.

(૧૧) એરંડના કુમળા અંકુરને વાટી થોડું દુધ ઉમેરી કપાળે (માથા પર) અને કાન પાસે ચોપડવાથી સુખપુર્વક ઉંઘ આવે છે.

(૧૨) ગંઠોડાનું ચુર્ણ ગોળ સાથે મેળવી ખાવાથી અને ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. ગંઠોડાનું ચુર્ણ એટલા જ કે થોડા વધુ ગોળ સાથે સુવાના એક કલાક પહેલાં ખુબ ચાવીને ખાવાથી પણ થોડા દીવસોમાં અનીદ્રા મટે છે.

(૧૩) ચોથા ભાગના જાયફળનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

(૧૪) ઉંઘ માટે પગના તળીયે ગાયના ઘીની માલીશ કરવી.

(૧૫) ઉંઘ માટે ગંઠોડાનો ૨ ગ્રામ ભુકો ૨૦૦ મી.લી. દુધમાં ઉકાળી સુતી વખતે પીવું.

(૧૬) ઉંઘ માટે જાયફળ, પીપરી મુળ તથા સાકર દુધમાં નાખી ગરમ કરીને પીવું.

(૧૭) ઉંઘ માટે ૨થી ૩ ગ્રામ ખસખસ વાટી સાકર અને મધ અથવા સાકર અને ઘી સાથે સુતી વખતે લેવું.

(૧૮) ગંઠોડાનું ૨ ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ ઘી-ગોળ સાથે ખાવાથી ઉંઘ આવે છે.

(૧૯) સાંજે બેચાર માઈલ ચાલવાથી ઉંઘ આવે છે.

(૨૦) અરડુસાનો તાજો કડક ઉકાળો અથવા દુધમાં અરડુસો ઉકાળીને સુવાના કલાકેક અગાઉ પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

(૨૧) ભેંસના ગરમ દુધમાં ગંઠોડા કે દીવેલ નાખી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

(૨૨) દરરોજ રાતે બનફસાનું સ્વાદીષ્ટ શરબત પીવાથી સરસ ઉંઘ આવે છે. બનફસા એક પ્રકારનું ઘેરું લીલું પહાડી ઘાસ છે.

(૨૩) રાત્રે સુવાના એકાદ કલાક પહેલાં હુંફાળા દુધમાં ૮-૧૦ ટીપાં બદામના તેલનાં નાખી ધીમે ધીમે પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. એનાથી બીજે દીવસે શરીરમાં સારી સ્ફુર્તી પણ રહે છે.

(૨૪) રાત્રે સુતી વખતે હુંફાળા દુધમાં એક ચમચી ઘી અને અડધી ચમચી હળદર નાખી પીવાથી અનીદ્રાની ફરીયાદ દુર થાય છે.

(૨૫) પગના તળીયે ગાયના ઘીનું કે દીવેલનું માલીશ કરવાથી ઉંઘ આવે છે.

(૨૬) ઉંઘ ન આવવાનું કારણ વાયુનો પ્રકોપ ગણાય છે. અશ્વગંધા વાયુનો નાશ કરવાનો ગુણ ધરાવતું હોવાથી એક ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ એટલી જ સાકર મીશ્ર કરીને દુધમાં નાખી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

(૨૭) ઉંઘ આવતી ન હોય અને રોજ ઉંઘની ગોળી ખાવી પડતી હોય, તો શેકેલા જાયફળનું ચુર્ણ ચણાના કે ચણોઠીના બે દાણા જેટલું, જટામાસીનું ચુર્ણ એક ગ્રામ, અશ્વગંધાનું ચુર્ણ ત્રણથી ચાર ગ્રામ,

ગંઠોડાનું ચુર્ણ બે ગ્રામ અને સર્પગંધાનું ચુર્ણ બે ચોખાભારનું મીશ્રણ કરી રાત્રે ઘી અથવા મધમાં મેળવી ચાટી જવું અને ઉપર એક ગ્લાસ સાકર નાખેલું ભેંસનું દુધ પીવાથી ઘસઘસાટ ઉંઘ આવશે.

(૨૮) અશ્વગંધારીષ્ટ અને દ્રાક્ષાસવ રોજ રાત્રે ચાર-ચાર ચમચી મીશ્ર કરીને જમ્યા પછી પીવાથી સારી ઉંઘ આવે છે.

અપચો: જુઓ પાચન તથા અજીર્ણ

અમ્લપીત્ત(ઍસીડીટી) જુઓ ઍસીડીટી

અરુચી ખાવા-પીવાનું મન ન થતું હોય તો:

(૧) દાડમ ખાવાથી કે દાડમના રસમાં મરી, સીંધવ, સંચળ નાખી પીવાથી અથવા સુંઠ અને ગોળ ખાવાથી કે લસણની કળીઓને ઘીમાં તળીને રોટલી સાથે ખાવાથી અરુચી મટે છે; ભુખ ઉઘડે છે.

(૨) લીંબુની બે ફાડ કરી તેની ઉપર સુંઠ, કાળાં મરી અને જીરાનું ચુર્ણ તથા સીંધવ મેળવીને થોડું ગરમ કરી ચુસવાથી અરુચી મટે છે.

(૩) બે ચમચી આમલી એક ગ્લાસ પાણીમાં પલાળવી. સવારે સોપારી જેટલો ગોળ તથા કાળાં મરી અને એલચીનું થોડું ચુર્ણ નાખી પીવું. એનાથી ભુખ લાગશે અને અરુચી દુર થશે. વળી આમલીનું શરબત પીવાથી ગ્રીષ્મમાં લુ લાગતી નથી.

(૪) ૮૦ ગ્રામ ઠળીયા કાઢેલી ખજુર, ૧૦ ગ્રામ આમલી પલાળી ચોળીને કરેલું પાણી, ૫ ગ્રામ દ્રાક્ષ, ૨ ગ્રામ મરચું, ૨ ગ્રામ આદુ, જરુર પુરતું મીઠું અને ૮ ગ્રામ ખાંડ નાખી ચટણી બનાવી ખાવાથી અરુચી મટે છે અને ભુખ ઉઘડે છે.

(૫) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી અરુચી મટે છે.

(૬) આમલી ઠંડા પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી, તેના થોડા પાણીમાં સાકર મેળવી પીવાથી અને બાકીના પાણીમાં એલચી, લવીંગ, મરી અને કપુરનું ચુર્ણ નાખીને કોગળા કરવાથી અરુચી મટે છે, અને પીત્તપ્રકોપનું શમન થાય છે.

(૭) લીંબુનું શરબત પીવાથી અરુચી મટે છે.

(૮) તાજો ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી મોંમાં રુચી પેદા થાય છે.

(૯) ૧૦-૧૦ ગ્રામ આદુના અને લીંબુના રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી અરુચી મટે છે.

(૧૦) દાડમનો રસ, સીંધવ અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી અરુચી મટે છે.

(૧૧) ખાટામીઠા દાડમનો ૧૦ ગ્રામ રસ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ફેરવીને દીવસમાં ૮-૧૦ વાર પીવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે, તાવને લીધે અરુચી રહેતી હોય તો તે મટે છે અને આંતરડાંમાં રહેલા દોષોનું શમન થાય છે.

(૧૨) ધાણા, જીરુ, મરી, ફુદીનો, સીંધવ અને દ્રાક્ષને લીંબુના રસમાં પીસી બનાવેલી ચટણી ભોજન સાથે લેવાથી અરુચી મટે છે.

(૧૩) ધાણા, એલચી અને મરીનું ચુર્ણ ઘી અને સાકર સાથે લેવાથી અરુચી મટે છે.

(૧૪) પાકાં ટામેટાના રસમાં ફુદીનો, આદુ, ધાણા અને સીંધવ મેળવી ઉકાળીને બનાવેલી ચટણી ભોજન સાથે લેવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે અને ભોજનની રુચી પેદા થાય છે.

(૧૫) ટામેટાના ટુકડા કરી સુંઠ અને સીંધવનું ચુર્ણ ભભરાવી ખાવાથી અગ્નીમાંદ્ય અને અરુચી મટે છે.

(૧૬) લસણ, કોથમીર, આદુ, ધોળી દ્રાક્ષ, ખાંડ અને સીંધવની ચટણી કરીને ખાવાથી અરુચી મટે છે તથા ખોરાકનું પાચન થાય છે.

(૧૭) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી અરુચી મટે છે.

(૧૮) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી અરુચી મટે છે.

(૧૯) ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અગ્નીમાંદ્ય, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધી, અરુચી અને કફવૃદ્ધી મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

(૨૦) કાળી નાની હરડે શેકી પાઉડર કરી સીંધવ સાથે ૧-૧ ચમચી દરરોજ રાતે લેવાથી આહાર પ્રત્યેની અરુચી દુર થાય છે.

(૨૧) હરડે, લીંડીપીપર, સુંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મીશ્ર કરી, એ મીશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચુસવાથી અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટે છે.

(૨૨) જમવાની પાંચેક મીનીટ પહેલાં એક ગ્લાસ પાણીમાં ૧ લીંબુ નીચોવી એક નાની ચમચી સોડા-બાય-કાર્બ નાખી હલાવીને પી જવાથી ખોરાક પરની અરુચી મટે છે. જો ગૅસની અનીચ્છનીય અસર ન થતી હોય તો ૧ બોટલ તૈયાર સોડામાં લીંબુ નીચોવીને પણ પી શકાય.

(૨૩) સુંઠ, મરી અને સંચળના ચુર્ણને સાકરમાં મેળવી લીંબુના રસમાં ઘુંટી ગોળીઓ બનાવી તેનું સેવન કરવાથી અરુચી મટે છે.

(૨૪) આમલીના શરબતમાં જીરુનું ચુર્ણ ભભરાવી પીવાથી પાચક સ્રાવો છુટીને અરુચી મટે છે.

(૨૫) બીજોરાના કકડા છાંયે સુકવી, ચુર્ણ કરી તેમાં સુંઠ, પીપર અને મરીનું ચુર્ણ મેળવી ખાવાથી અરુચી મટે છે.

(૨૬) અરુચી દુર કરી ભુખ વધારવા લીંબુના ફાડીયા પર નમક, મરી, ગંઠોડા અને સંચળ ભભરાવી જરા ગરમ કરીને ભોજન પહેલાં ચુસી જવાથી ઉત્તમ લાભ થાય છે. ઉલટી, હેડકી, ચુંક અને આફરામાં પણ એનાથી લાભ થાય છે.

(૨૭) એક ગ્લાસ જાડી, મોળી છાસમાં પ્રમાણસર રાઈ, જીરુ, હીંગ, સુંઠ અને સીંધવ નાખી પીવાથી ખોરાક પરની અરુચી મટે છે.

(૨૮) તાજા કમરખની ચીરી પર નમક, સંચળ અને જીરુ ભભરાવી ખાવાથી અરુચી મટે છે. દાંત અબાઈ જાય એટલા પ્રમાણમાં અને એવી રીતે કમરખ ન ખાવાં.

(૨૯) ખાંડનું બુરુ, કાળી દ્રાક્ષ લીંબુનાં ફુલ અને કાળાં મરી ભેગાં ઘુંટી ગોળી બનાવી જમ્યા પહેલાં ચુસવાથી મોંમાં સ્વાદ લાગવો શરુ થાય છે.

(૩૦) ભોજન પહેલાં દાડમનો રસ, સીંધવ અને મધ ભેગાં કરી ચાટવાથી અરુચી મટે છે.

(૩૧) જે કારણથી અરુચી હોય તે મુજબ એનો ઉપાય કરવો જોઈએ. વાયુથી થયેલી અરુચીમાં

એનીમા, પીત્તથી થયેલી અરુચીમાં વીરેચન અને કફથી થયેલી અરુચીમાં ઉલટી કરાવવાથી લાભ થાય છે. માનસીક ઉદ્વેગને લીધે અરુચી થઈ હોય તો મનને પ્રસન્ન કરે એવાં રુચીકારક ભોજનનું સેવન કરવું જોઈએ.

(૩૨) શારીરીક કે માનસીક ગમે તે કારણોથી ખોરાક પર અરુચી થઈ હોય તો જાડી મોળી છાસમાં રાઈ, જીરુ, સુંઠ, હીંગ અને સીંધવ નાખી પીવાથી એ અરુચી મટે છે.

(૩૩) ભુખ જ ન લાગતી હોય તો બેથી ત્રણ ગંઠોડાનો પાઉડર કરી તેમાં લીંબુનાં ટીપાં નીચોવી જમતાં પહેલાં ધીમે ધીમે ચાટવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, તીવ્ર ભુખ લાગે છે.

(૩૪) મંદ પાચનશક્તી અથવા ભુખ જ ન લાગતી હોય તેણે આદુ અને લીંબુના એક એક ચમચી રસના મીશ્રણમાં પાંચ થી છ એલચીના દાણા અને બે ત્રણ ગંઠોડાનું ચુર્ણ મેળવીને જમતા પહેલા એક કલાક અગાઉ બપોરે અ્ને રાત્રે પીવું. એક જ અઠવાડીયામાં જઠરાગ્ની બળવાન બનશે અને ભુખ પણ સારી લાગશે.

અરુચી-મંદાગ્ની મોંમાંથી ચીકણી લાળ પડતી હોય અને અરુચી તથા મંદાગ્ની હોય તો રોજ સવાર-સાંજ એક કલાક ચાલવું, એક દીવસનો નકોરડો ઉપવાસ કરવો. આખો દીવસ માત્ર સુંઠ નાખી ઉકાળેલું હુંફાળું પાણી તરસ મુજબ પીવું. બીજા દીવસથી બાફેલા મગનું નમક વગરનું પાણી પાંચ દીવસ સુધી પીવું. એમાં મસાલા નાખી શકાય. પાંચ

દીવસ પછી સવાર-સાંજ બાફેલા મગ ખાવા. બે વખત ઋતુનાં ફળો ખાવાં. દવામાં સવાર-સાંજ ૫-૫ ગ્રામ આદુની કતરણ ચાવી જવી. રસધાતુ મંદાગ્નીને લીધે કાચી રહેવાથી મોંમાંથી ચીકણી લાળ નીકળે છે. પંદર દીવસ પછી ધીમે ધીમે આહારમાં એક એક વાનગી રોજ ઉમેરતા જઈ ક્રમશઃ રોજીંદા પણ માપસર આહાર પર ચઢવું. કાયમ માટે મીઠાઈ તથા તેલ-ઘી અલ્પ પ્રમાણમાં જ લેવાં. કડક પરેજી, ચાલવાનો નીયમ અને સુંઠ અને આદુ જેવાં અગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર દ્રવ્યથી મોંમાંથી લાળ પડવાની તકલીફમાંથી મુક્તી મળે છે. એક ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી પાકી આમલીનું પેસ્ટ નાખીને ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી તેમાં ત્રણથી ચાર ચમચી ગુલાબજળ, એક ચમચી ગોળ,

પાંચ એલચીના દાણા અને દસથી બાર કાળા મરીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ધીમે ધીમે પી જવું. આ ઉપચારથી ભુખ સારી લાગશે અને અરુચી પણ દુર થશે.

અર્દીત વાયુ (મોં ફરી જવું) (૧) લસણ વાટી તલના તેલમાં ખાવાથી કે લસણ અને અડદનાં વડાં બનાવી તલના તેલમાં તળીને માખણ સાથે ખાવાથી અપસ્માર, વાઈ અને અર્દીત વાયુ મટે છે.

(૨) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી અર્દીત વાયુ મટે છે.

અર્ધાંગ વાયુ રાઈના તેલની માલીશ કરવાથી અર્ધાંગ વાયુ રોગમાં ફાયદો થાય છે.

અલ્સર (૧) પેટની અંદરના ભાગમાં પડતાં કોઈ પણ પ્રકારનાં ચાંદાં (અલ્સર)માં ફ્લાવર એક અકસીર ઔષધનું કામ કરે છે. તાજા ફ્લાવરનો રસ સવારે ખાલી પેટે એકાદ કપ દરરોજ નીયમીત પીવાથી અલ્સર સમુળગું મટી જાય છે.

(૨) હોજરી, આંતરડાં કે શરીરમાં અન્યત્ર થયેલાં ચાંદાં દ્રાક્ષ સારી રીતે રુઝવે છે.

(૩) કાચાં, પાકાં, આથેલાં બોર કે બોરનું અથાણું ખાવાથી કે બોરનું શરબત પીવાથી, કોઈપણ સ્વરુપે બોરનું સેવન કરવાથી અલ્સર મટે છે.

(૪) સુકી મેથીનો ઉકાળો-કાઢો દરરોજ એક એક કપ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર પીતા રહેવાથી અલ્સર-પેટમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ થઈ શકે.

(૫) વીટામીન સી અલ્સર થતું તથા તેને વધતું અટકાવે છે. એક સંશોધનમાં માલુમ પડ્યું છે કે જેના શરીરમાં વીટામીન સીની માત્રા સૌથી વધુ હોય તેમને અલ્સર વધારતા એચ. પાયલોરી નામના બૅક્ટેરીયાનો ચેપ લાગવાની શક્યતા ૨૫% ઘટી જાય છે. આથી સવારના ભોજન પહેલાં એક ગ્લાસ મોસંબી, નાસપતી, સંતરાં અથવા જમરુખનો રસ પીવાથી પેટનું અલ્સર થતું નથી. આમળાં ઉપરાંત મોસંબી, નાસપતી, સંતરાં, પેર અને જમરુખ વીટામીન 'સી'ના ખુબ સારા સ્રોત છે. આ રસનું પાચન થયા બાદ ભોજન કરવું જોઈએ.

અળાઈ ગરમીમાં બાળકોની ચામડી પર ઝીણા દાણા જેવું કે અળાઈઓ ફુટી નીકળે છે, તેના પર ગાયનું દુધ લગાડવાથી તે મટી જાય છે.

અવાજ: *<u>અવાજ બેસી જાય ત્યારે</u>* (૧) જેઠીમધ, આંબળાં, હળદર અને સાકરનો ઉકાળો પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨) ભોજન પછી કાળાં મરી ઘીમાં નાખી ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તેમાં લાભ થાય છે.

(૩) બહેડાની છાલને ગોમુત્રમાં ભાવીત કરી ચુસવાથી અવાજ સુરીલો થાય છે.

(૪) દસ દસ ગ્રામ આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ સીંધવ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ભોજન પહેલાં ધીરે ધીરે પીવાથી અવાજ મધુર થઈ જાય છે.

(૫) ઘોડાવજનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી અવાજ સુરીલો બને છે અને ગમે તે કારણે બેસી ગયેલો અવાજ ખુલે છે.

(૬) દરરોજ રાતે જમવામાં ગોળ નાખી રાંધેલા ચોખા ખાવાથી અવાજ સુરીલો બને છે.

(૭) આંબાના મોરમાં ખાંડ મેળવીને ખાવાથી બેસી ગયેલું ગળું ઉઘડે છે.

(૮) ત્રીફલા (સમાન ભાગે હરડે, આમળાં, બહેડાંનું ચુર્ણ), ત્રીકટુ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુર્ણ) અને જવખારનું ચુર્ણ પાણીમાં આપવાથી બેસી ગયેલું ગળું ખુલી જાય છે.

(૯) ગરમ કરેલા દુધમાં ચપટી હળદર નાખી રાત્રે પીવાથી સાદ બેસી ગયો હોય તો તે ઉઘડે છે.

(૧૦) ગળા પાસે વધુ પડતું કામ લેવાને કારણે સ્વરહાની થઈ હોય તો એકાદ નાની ચમચી જેટલો જાંબુના ઠળીયાનો બારીક પાઉડર લઈ મધ સાથે દીવસમાં બે ચાર વાર નીયમીત ચાટતા રહેવું.

(૧૧) એક કપ પાણીમાં એક મોટો ચમચો ઘઉં નાખી ઉકાળી ગાળીને પીવાથી દબાઈ ગયેલો અવાજ ઉઘડવા લાગે છે.

(૧૨) આકડાના ફુલના ૩-૪ રેવડામાં ૨-૩ મરી નાખી, ઝીણું વાટી મોંમાં રાખવાથી બળતરા થશે અને કફ છુટો પડશે. પછી થોડી જ વારમાં અવાજ ખુલી જશે.

(૧૩) બોરડીની છાલનો કકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી બે-ત્રણ દીવસમાં જ અવાજ ઉઘડી જાય છે.

(૧૪) પાકું દાડમ ખાવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે સુધરે છે.

(૧૫) વધુ પડતું બોલવાથી કે બુમો પાડવાથી, ઉજાગરાથી કે અયોગ્ય આહારથી અવાજ બેસી જાય

તો ગરમ પાણીમાં મીઠું મેળવી દીવસમાં પાંચ-સાત વાર કોગળા કરવા તથા હુંફાળા દુધમાં હળદર અને ઘી નાખી મીશ્ર કરી પી જવું.

(૧૬) સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી આદુના રસમાં સીંધવ નાખી પીવાથી બેસી ગયેલો અવાજ ખુલે છે. એમાં ખારી અને તુરી વસ્તુ ન ખાવી, ઠંડાં પીણાં-પાણી, તમાકુ, સોપારી અને શરાબનું સેવન ન કરવું.

(૧૭) અજમો, હળદર, આમળાં, જવખાર અને ચીત્રકની છાલ દરેક ૫૦-૫૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બનાવી એક ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘી સાથે લેવાથી અવાજ બેસી ગયો હોય તો તે ખુલે છે.

(૧૮) અવાજ બેસી જાય તો ભાંગરાના પાનનો રસ ઘી સાથે લેવાથી લાભ થાય છે.

(૧૯) બોરડીનાં તાજાં લીલાં પાનને સાફ કરી વાટીને એક ચમચી જેટલી ચટણી બનાવી ઘીમાં શેકીને ખાવાથી બેસી ગયેલા અવાજમાં તથા ઉધરસમાં લાભ થાય છે.

(૨૦) અવાજ બેસી જાય ત્યારે જેઠીમધ અથવા તેનો સાર (શીરો) મોઢામાં રાખી ચુસવાથી અવાજ ખુલી જાય છે. અવાજ સારો રાખવા માટે સંગીતકારો પોતાની પાસે જેઠીમધનો શીરો રાખતા હોય છે.

(૨૧) ચણકબાબ, સીંધવ વગેરે મુખમાં રાખી તેનો રસ ગળવાથી શ્વાસનળી અને કંઠમાં ચોંટેલો કફ નીકળી જાય છે અને બેસી ગયેલો અવાજ ખુલી જાય છે.

(૨૨) અનંતમુળ, જેઠીમધ અને આદુ કંઠય અને સ્વર્ય ઔષધ છે. લીલી હળદર, સુંઠ, ગંઠોડા, તુલસી,

નાગરવેલનાં પાન પણ થોડા પ્રમાણમાં કંઠ્ય ઔષધ છે.

<u>સ્વર સુધારવા</u> (૧) હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર અને જેઠી મધ સરખે ભાગે લઈ તેમાંથી ૧૦-૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી, ગાળી, સવાર-સાંજ કોગળા કરવા. યષ્ટીમધુવટી કે ખદીરાવટી ચુસવી.

(૨) જેઠીમધ અને આમળાં સરખે ભાગે લઈ એમાંથી ૧૦-૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો બનાવી, સાકર મેળવી સવાર-સાંજ પીવો.

(૩) હળદરનું ચુર્ણ દુધમાં કાલવી રોજ સવારે પીવાથી ગળું ખુલી જઈ અવાજ સ્પષ્ટ થાય છે.

<u>અવાજ સુરીલો કરવા</u> (૧) ૧૦ ગ્રામ આદુનો રસ, ૧૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૧ ગ્રામ સીંધવ મેળવી

દીવસમાં ત્રણ વાર ધીમે ધીમે પીવાથી અવાજ મધુર થાય છે.

(૨) ઘોડાવજનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી અવાજ મધુર થાય છે.

(૩) દરરોજ રાતે જમવામાં ગોળ નાખી રાંધેલા ચોખા ખાવાથી અવાજ સુરીલો બને છે.

(૪) ફણસના ઝાડની ડાળીના છેડેની અણીદાર કળીઓ વાટી ગોળી બનાવી મોંમાં મુકી રાખવાથી ગળું સાફ થઈ કંઠ ખુલે છે.

અશક્તી (૧) ૧-૧ ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ મધ સાથે સવાર-સાંજ ચાટી ઉપર એક કપ દુધ પીવાથી શરીરની શક્તી ઉપરાંત મન-મગજની શક્તીમાં પણ વધારો થાય છે. એકાદ અઠવાડીયામાં જ ફરક માલમ પડે છે.

(૨) કામ કરતાં થાકી જવાય, સ્ફુર્તીનો અભાવ હોય, શરીરમાં નબળાઈ વર્તાતી હોય તો વડનું દુધ પતાસામાં આપવું. એનાથી હૃદયની નબળાઈ, મગજની નબળાઈ અને શરીરની નબળાઈ પણ મટે છે.

(૩) એલચી, ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી અશક્તી મટે છે.

(૪) કોળાનાં બીની મીંજનો આટો ઘીમાં શેકી, સાકર નાખી લાડુ બનાવી થોડા દીવસો સુધી ખાવાથી અતી મહેનત કરવાથી આવેલી નીર્બળતા મટે છે.

(૫) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ અથવા લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) દરરોજ સવારે ત્રણ માસ સુધી

૨૦થી ૩૦ ગ્રામ ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે, મોઢા પર તેજી આવે છે અને અશક્તી મટે છે.

(૬) ઘીમાં ભુંજેલી ડુંગળી અને બબ્બે કોળીયા શીરો ખાવાથી માંદગીમાંથી ઉઠ્યા પછી આવેલી અશક્તી દુર થઈ જલદી શક્તી આવે છે.

(૭) દરરોજ ૨૦-૨૫ ખજુર ખાઈ ઉપર એક પ્યાલો ગરમ દુધ પીવાથી થોડા દીવસમાં જ શરીરમાં સ્ફુર્તી આવે છે, બળ વધે છે, નવું લોહી પેદા થાય છે અને ક્ષીણ થયેલું વીર્ય વધવા માંડે છે.

(૮) ખજુર ૧૦૦ ગ્રામ અને કીસમીસ દ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ દરરોજ ખાવાથી સુકલકડી શરીરવાળા દર્દીમાં નવું લોહી પેદા થાય છે. નબળા શરીર તેમ જ મનવાળા, જેનું વીર્ય ક્ષીણ થયું હોય તેવા માણસો માટે દરરોજ સવારમાં પીંડખજુરનો નાસ્તો કરવો ફાયદાકારક છે.

(૯) ઉમરાની છાલના ઉકાળાથી લોહીની ઓછપ અને શરીરનું દુબળાપણું મટે છે.

(૧૦) સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ ચારોળીના દાણા ગોળ સાથે ખુબ ચાવીને ખાવાથી અશક્તી દુર થાય છે.

(૧૧) ઘી ૧ ભાગ, મધ બે ભાગ, અડધો ભાગ આમલસાર ગંધક અને જરુર મુજબ સાકર બરાબર મીશ્રણ કરી દીવસમાં બે વાર ચાટવાથી શરીરમાં તાત્કાલીક શક્તી આવે છે. જરુરીયાત મુજબ બધી વસ્તુનું પ્રમાણ નક્કી કરવું.

(૧૨) ગાજરનો રસ પીવાથી અશક્તી દુર થાય છે.

(૧૩) જમ્યા પછી ત્રણ-ચાર કેળાં ખાવાથી અશક્તી દુર થાય છે. (પાચનશક્તીનો ખ્યાલ રાખવો-કેળાં પચવામાં ભારે છે.)

(૧૪) એક કપ દુધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી અશક્તી દુર થાય છે.

(૧૫) દુધમાં અંજીર ઉકાળી તે અંજીર ખાઈ દુધ પીવાથી અશક્તી દુર થાય છે.

(૧૬) ખજુર ખાઈ ઉપરથી ઘી મેળવેલું ગરમ દુધ પીવાથી ઘામાંથી પુશ્કળ લોહી વહી જવાથી આવેલી નબળાઈ દુર થાય છે.

(૧૭) સફેદ ડુંગળી ઘીમાં શેકીને ખાવાથી શારીરીક નબળાઈ, ફેફસાંની નબળાઈ અને ધાતુની નબળાઈ દુર થાય છે.

(૧૮) મોસંબીનો રસ પીવાથી નબળાઈ દુર થાય છે.

(૧૯) દુધમાં બદામ, પીસ્તા, એલચી, કેસર અને ખાંડ નાખી ઉકાળીને પીવાથી ખુબ શક્તી વધે છે.

(૨૦) પાંચ પેશી ખજુર ઘીમાં સાંતળી ભાત સાથે ખાવાથી અને અર્ધો કલાક ઉંઘ લેવાથી નબળાઈ દુર થાય છે અને વજન વધે છે.

(૨૧) એક સુકું અંજીર અને પાંચ-દસ બદામ દુધમાં સાકર નાખી ઉકાળીને પીવાથી લોહીની શુદ્ધી થઈ, ગરમી મટી શક્તી વધે છે.

(૨૨) ચણાના લોટનો મગજ, મોહનથાળ અથવા મૈસુર બનાવી રોજ ખાવાથી તમામ પ્રકારની નબળાઈ દુર થાય છે અને શક્તી આવે છે.

(૨૩) ફણગાવેલા ચણા સવારે ખુબ ચાવીને પાચન શક્તી મુજબ ખાવાથી શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે.

(૨૪) ઉમરાની છાલના ઉકાળાના સેવનથી લોહીની ઓછપ અને શરીરનું દુબળાપણું મટે છે.

(૨૫) ૧૫ ચણા ૫૦ ગ્રામ પાણીમાં ૨૪ કલાક પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે એક એક ચણો ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને વધેલું પાણી પી જવાથી શક્તી વધે છે.

અળાઈ (૧) આંબાની ગોટલીના ચુર્ણને પાણીમાં કાલવી શરીરે લગાડી સ્નાન કરવાથી અળાઈઓ થતી નથી અને થઈ હોય તો મટી જાય છે.

(૨) આમલીનું શરબત પીવાથી ગણતરીના દીવસોમાં અળાઈ–ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ મટી જાય છે. ત્વચા માટે આમલીનું શરબત ખુબ ગુણકારી છે.

(૩) ચામડી પર થતી ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીથી કોઈ વાર ખંજવાળ આવે છે અને કોઈ વાર નથી આવતી. આ અળાઈ ક્યારેક જાતે પણ મટી જાય છે.

કારેલાનો તાજો રસ કાઢી સહેજ સોડા-બાય-કાર્બ નાખી મીશ્ર કરી અળાઈ પર દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર માલીશ કરતા રહેવાથી અળાઈ મટી જાય છે.

(૪) નારંગીનો રસ અથવા આખી નારંગી સુકવીને બનાવેલો પાઉડર અળાઈવાળા ભાગ પર લગાડવાથી થોડા જ દીવસોમાં જાદુઈ અસરની જેમ અળાઈ મટે છે.

(૫) પીપળાની છાલ બાળીને તેની ભસ્મ શરીરે લગાડવાથી કે તેની છાલની ભસ્મ પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી નાહવાથી અળાઈ થતી નથી.

(૬) સવાર-સાંજ નાહીને શરીર પર શંખજીરુ લગાવવાથી અળાઈ થતી નથી.

અંગ જકડાવાં (૧) સાથળ, નીતંબ અને કમરનો ભાગ જકડાઈ ગયો હોય તો અરણી અને કરંજનો

ઉકાળો અડધા કપ જેટલો સવાર-સાંજ પીવો તથા સહન થાય એવા આ ગરમ ઉકાળાનું દુખાવા પર સીંચન કરવું.

(૨) વાયુથી જકડાયેલા અંગ પર રાઈની પોટીસ કરી બાંધવાથી અથવા તેનું પ્લાસ્ટર મારવાથી ફાયદો થાય છે.

અંડકોષનો સોજો (૧) ચણાનો લોટ પાણીમાં રગડી મધ મેળવી લગાડવાથી અંડકોષનો સોજો મટે છે.

(૨) સીંધવનું ચુર્ણ ગાયના ઘીમાં સાત દીવસ સુધી લેવાથી અંડવૃદ્ધીમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) અંડકોષની વૃદ્ધીમાં કાચું પપૈયું છોલી અડધું કાપી બી કાઢી નાખી જનનેન્દ્રીય સહીત વૃષણ ઉપર વ્યવસ્થીત બાંધી દેવું. ઉપરથી કપડું લપેટી લો તો ચાલે. દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે આ પ્રયોગ કરવો વધુ

અનુકુળ રહે છે. બીજી કોઈ દવા લેવાની જરુર રહેતી નથી.

(૪) તમાકુના પાનને શીલારસ ચોપડી વધરાવળ પર બાંધવાથી બે-ચાર દીવસમાં અંડવૃદ્ધી મટે છે.

અંતઃ રક્તસ્રાવ શરીરની અંદરના કોઈ પણ અવયવમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો કોળાનો રસ લેવાથી લાભ થાય છે.

આધાશીશી આધાશીશી એ પીત્તના પ્રકોપથી થતી વીકૃતી છે.

(૧) આદુ અને ગોળની પોટલી બનાવી તેના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશીમાં ફાયદો થાય છે.

(૨) ગાજરના પાનની બંને બાજુએ ઘી ચોપડી, ગરમ કરી, તેનો રસ કાઢી, રસનું એક એક ટીપું કાન તથા નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૩) તમાકુમાં પાણી મેળવી કપડાથી ગાળી તેનાં બે ટીપાં નાકમાં નાખવાથી અને તાળવા ઉપર તેનું થોડું પાણી ચોળવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૪) દુધના માવામાં સાકર મેળવીને ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૫) દ્રાક્ષ અને ધાણા ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી પીવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૬) લસણની કળીઓને પીસી કાનપટ્ટી પર લેપ કરવાથી આધાશીશી તાત્કાલીક મટે છે.

(૭) લસણના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૮) લીલાં કાચાં જામફળને જરા પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી સવારે કપાળ પર જ્યાં દર્દ થતું હોય ત્યાં લેપ કરવાથી બે-ત્રણ કલાકમાં જ આધાશીશી મટી જાય છે.

(૯) સુંઠને પાણીમાં કે દુધમાં ઘસી નસ્ય લેવાથી અને લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૧૦) હીંગને પાણીમાં ઘોળી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી આધાશીશીમાં રાહત થાય છે.

(૧૧) ગાયનું ઘી દીવસ દરમીયાન જેટલી વાર સુંઘી શકાય તેટલી વાર સુંઘતાં રહેવાથી આધાશીશી મટે છે. ગાયના ઘીમાં સાકર નાખી સહેજ ગરમ કરી ઠંડું કરી નસ્ય લેવાથી પણ આધાશીશી મટે છે.

(૧૨) આદુનો તાજો રસ ગાળી બે-ત્રણ કલાકે નાકમાં બબ્બે ટીપાં મુકતા રહેવાથી આધાશીશી મટે

છે. એનાથી નાકમાં થોડી પીડા થશે પરંતુ પરીણામ આશ્ચર્યપ્રેરક હોય છે.

(૧૩) દુધમાં સાકર મેળવી નાકમાં ટીપાં મુકવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૧૪) વાવડીંગ અને કાળા તલનું ચુર્ણ સુંઘવાથી આધાશીશી મટે છે.

(૧૫) સવારે ગરમ જલેબી કે માલપુડા ખાવાથી આધાશીશી ચડતી નથી.

(૧૬) પીત્તથી થયેલી આધાશીશીમાં દહીં, છાસ, કઢી, આથાવાળા પદાર્થો અને ટામેટાં બંધ કરી શંખભસ્મ, કપર્દભસ્મ, શુક્તીભસ્મ એક એક ગ્રામમાં બે ગ્રામ કપુરકાચલીનું ચુર્ણ મેળવી દવા જેટલી જ ખાંડ(પાંચ ગ્રામ) નાખી ખાલી પેટે સવાર-સાંજ

પાણી સાથે લેવું. પીત્તવર્ધક આહારવીહાર કાયમ માટે છોડી દેવો.

(૧૭) ચારથી પાંચ કેસરના તાંતણા, અડધી ચમચી સાકર અને એક ચમચી ઘી મીશ્ર કરી સહેજ ગરમ કરી એક રસ થાય ત્યારે પાંચથી છ ટીપાં બંને નસકોરામાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે. ખટાશ બંધ કરવી.

આફરો (૧) ૨૫ ગ્રામ મેથી અને ૨૫ ગ્રામ સુવા તાવડી પર થોડાં શેકી, અધકચરાં ખાંડી, ૫-૫ ગ્રામ લેવાથી વાયુ, મોળ, આફરો, ઉબકા, ખાટા ઘચરકા અને ઓડકાર મટે છે.

(૨) ૪૦૦ મી.લી. ઉકળતા પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ૨૦-૨૫ મીનીટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ થયા

બાદ વસ્ત્રથી ગાળી ૨૫થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી પેટનો આફરો અને પેટનો દુખાવો મટે છે.

(૩) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. આ જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી આફરો મટે છે.

(૪) જાયફળનું ચુર્ણ એકબે ટીપાં તેલ અને ખાંડ અથવા પતાસામાં મેળવી ખાવાથી આફરો તથા ઉદરશુળ મટે છે.

(૫) જીરુ અને સીંધવ સરખે ભાગે લઈ, લીંબુના રસમાં સાત દીવસ પલાળી રાખી, સુકવી, ચુર્ણ કરી

સવાર-સાંજ લેવાથી આફરો મટે છે, તેમ જ પાચન શક્તી બળવાન બને છે.

(૬) શેકેલી હીંગ અને મીઠું ડુંગળીના રસમાં મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે.

(૭) તજ લેવાથી આફરો મટે છે.

(૮) પેટમાં ખુબ આફરો ચડ્યો હોય, પેટ ફુલીને ઢોલ જેવું થયું હોય, પેટમાં દુ:ખાવો થતો હોય તો ડુંટીની આજુબાજુ અને પેટ ઉપર હીંગનો લેપ કરવાથી થોડી જ વારમાં આરામ થાય છે.

(૯) લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

(૧૦) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં એ બધાંથી બમણું ઘી(થીજેલું) મેળવી ચાટવાથી આફરો મટે છે.

(૧૧) લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સુંઠ અને સીંધવ નાખી અંગારા પર મુકી ખદખદાવી રસ ચુસવાથી આફરો મટે છે.

(૧૨) વરીયાળી ચાવીને ખાવાથી અને તેનો રસ ઉતારતા રહેવાથી ઉદરશુળ અને આફરો મટે છે.

(૧૩) વરીયાળીનું ૪-૫ ગ્રામ ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી આફરો મટે છે.

(૧૪) વાયુથી ગડબડ રહેતી હોય અને પેટ ફુલી ગયું હોય તો મોટી એલચીના ૧ ગ્રામ ચુર્ણમાં .૧૬ ગ્રામ શેકેલી હીંગ મેળવી, લીંબુના રસમાં કાલવી ચાટી જવું. એનાથી વાયુનું અનુલોમન થાય છે અને પેટ બેસી જાય છે.

(૧૫) સરગવાના ફાંટમાં હીંગ અને સુંઠ મેળવી પીવાથી આફરો મટે છે.

(૧૬) હીંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરેલું તેલ પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

(૧૭) પેટ પર હીંગ લગાવવાથી તથા હીંગની ચણા જેવડી ગોળીને ઘી સાથે ગળી જવાથી આફરો મટે છે.

(૧૮) છાસમાં જીરુ અને સીંધવ અથવા સંચળ નાખીને પીવાથી પેટ ફુલતું નથી.

(૧૯) સંચળ અને સોનામુખી ખાવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

(૨૦) ભોજન પછી પેટ ભારે લાગે તો ચાર-પાંચ એલચીના દાણા ચાવીને ઉપર લીંબુનું પાણી પીવાથી પેટ હલકું લાગશે.

(૨૧) સવાર-સાંજ ૩ ગ્રામ ત્રીફળા ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પથ્થર જેવું પેટ મખમલ જેવું નરમ થઈ જાય છે.

(૨૨) આદુ અને લીંબુના પાંચ પાંચ ગ્રામ રસમાં ત્રણ કાળાં મરીનું ચુર્ણ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ઉદરશુળ મટે છે.

(૨૩) ૨૫૦ ગ્રામ પાણી ઉકાળી ૧ ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ નાખી દીવસમાં ત્રણ વાર ગરમ ગરમ પીવાથી પેટ ફુલી ગયું હોય તો ધીરે ધીરે બેસી જાય છે.

(૨૪) લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

(૨૫) મરીનો ફાંટ બનાવી પીવાથી અથવા સુંઠ, મરી, પીપર, હરડેના ચુર્ણને મધમાં મેળવી ચાટવાથી અપચો અને આફરો મટે છે.

(૨૬) જીરુ અને હરડેનું સમભાગે ચુર્ણ લેવાથી આફરો મટે છે.

(૨૭) ૧ ભાગ હીંગ, ૨ ભાગ ઘોડાવજ, ૫ ભાગ કોઠું, ૭ ભાગ સાજીખાર અને ૯ ભાગ વાવડીંગનું ચુર્ણ બનાવી બરાબર મીશ્ર કરી પાણીમાં લેવાથી આફરો મટે છે.

(૨૮) ફુદીનાનાં પાનની લસણ અને મરી નાખી બનાવેલી ચટણી પાણી સાથે લેવાથી પેટમાં ખુબ આફરો આવ્યો હોય, વાછુટ ન થતી હોય તો તે મટે છે.

(૨૯) લીંબુના રસમાં જાયફળ ઘસીને ચાટવાથી આફરો મટે છે. જાયફળને લીંબુના રસમાં લસોટીને પણ પી શકાય.

(૩૦) આફરો ચડતો હોય તો હલકો આહાર લેવો, અને એક એલચીના દાણા શેકેલા અજમા સાથે ખાંડી હુંફાળા પાણી સાથે જમ્યા પછી બે કલાકે ફાકી જવાથી રાહત થાય છે. સવાર-સાંજ ચાલવા જવું.

(૩૧) ૩-૪ ગ્રામ સંચળ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

(૩૨) વાછુટ માટે ૩-૪ ગ્રામ હીંગ પાણી સાથે લેવી.

(૩૩) ગરમ પાણીનો એનીમા લેવાથી પેટમાં આફરો ચડયો હોય, પેટ ઢમઢોલ હોય અથવા પેટમાં દુખતું હોય તો તે મટે છે.

(૩૪) અરીઠાનાં છોતરાં પાણીમાં થોડી વાર પલાળી હાથમાં મસળી ફીણ કાઢવું. એમાં આંગળીની ચપટી જેટલી જરાક હીંગ મેળવી ડુંટીની ગોળાકાર આ

ફીણ બરાબર ચોપડી દેવાથી થોડા જ સમયમાં હાજત થઈ આફરો મટી જાય છે.

આમ (આમદોષ) જેમને ઝાડો કાયમ ચીકણો, આમદોષવાળો અને પાણીમાં ડુબી જાય તેવો થતો હોય, ઝાડો ભારે તકલીફથી ઉતરતો હોય તો આદુ અથવા સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી રોજ નરણા કોઠે ૧-૨ ગ્લાસ પીવાની ટેવ રાખો.

(૧) જાંબુડીનાં કુમળાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩ ગ્રામ મધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી આમ મટે છે અને લોહી પડતું હોય તો બંધ થાય છે.

(૨) ધાણા અને વરીયાળીનો ઉકાળો લેવાથી શરીરમાં રહેલો આમ બળી જાય છે. એનાથી દાહ, તરસ, મુત્રની બળતરા પણ દુર થાય છે, વળી પરસેવો થઈ આમજન્ય તાવ ઉતરી જાય છે.

(૩) વરીયાળીનો અર્ક લેવાથી આમનું પાચન થાય છે.

(૪) વેંગણ આમ મટાડે છે.

(૫) રીંગણાં અને ટામેટાંનું સુપ બનાવી પીવાથી આમનું પાચન થાય છે.

(૬) _શરીરમાં ખોરાકનો કાચો રસ-આમ ઉત્પન્ન થઈ વાયુનો પ્રકોપ અને વાત વ્યાધીઓ કરે છે, તે આમને સુંઠના ઉકાળા સાથે લીધેલ એરંડીયુ જ માત્ર મટાડે છે._ આમદોષમાં ઘઉંનો ખોરાક બંધ કરી મગ-ચોખાનો આહાર લેવો. મોળી છાસ પીવી.

(૭) સુરણના કંદ સુકવી ચુર્ણ કરી, ઘીમાં શેકી સાકર નાખીને ખાવાથી આમ મટે છે.

(૮) ડુંગળીને પથ્થર ઉપર બારીક વાટીને બે-ચાર વાર પાણીથી ધોઈ, દહીં મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર ખાવાથી આમ અને લોહીના ઝાડા બંધ થાય છે.

(૯) આમ એટલે કાચું, પચ્યા વગરનું અન્ન-આહાર, જે લાંબા વખતે શરીરમાં અનેક વીકારો જન્માવે છે. આદુ અને સુંઠ આમના પાચન માટે ઉત્તમ છે. આદુ મળને ભેદનાર તથા વાયુ અને કફના રોગોને મટાડનાર છે. મંદાગ્ની, કટીશુળ, અજીર્ણ, અતીસાર, સંગ્રહણી, શીર:શુળ, અરુચી, મોળ આવવી આ બધા રોગો આમમાંથી જન્મે છે. જેમને આમની તકલીફ હોય તેમણે જમ્યા પહેલાં લીંબુ નીચોવી આદુના ટુકડા ખુબ ચાવીને ખાવા જોઈએ.

(૧૦) ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં

૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી અગ્નીમાંદ્ય, ઉદરવાત, આમવૃદ્ધી, અરુચી અને કફવૃદ્ધી મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

(૧૧) બે દીવસ માત્ર સુંઠ કે આદુના ટુકડા અને લીંબુ નાખેલ મગના પાણી પર રહેવાથી શરીર નીરામ બને છે. આ પછી એક ચમચી સુંઠ, પા ચમચી અજમો, એક ચમચી ગોળ અને ત્રણ ચમચી ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી દરરોજ સવારે અને સાંજે ચાટી જવાથી પાચન શક્તી સુધરે છે.

આમજન્ય શુળ લસણ ૮૦ ગ્રામ, એરંડીયું ૫ ગ્રામ, સીંધવ ૩ ગ્રામ અને ઘીમાં શેકેલી હીંગ ૧ ગ્રામ

બારીક ઘુંટી રોજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લેવાથી આમજન્ય શુળ મટે છે.

આમજ્વર મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી આમજ્વર મટે છે.

આમણ કમળના સુકા પાનનું ચુર્ણ અડધી ચમચી એક ચમચી ખડી સાકરના ચુર્ણ સાથે સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી ચારથી છ અઠવાડીયાંમાં આમણ એટલે કે મળ માર્ગની રીંગ મળ ત્યાગ વખતે બહાર નીકળી આવતી હોય કે સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય તેના મુળ સ્થાનેથી ખસી જતું હોય તેમાં ખુબ જ લાભ થાય છે.

આમવાત આમવાતમાં સાંધેસાંધામાં સોજો આવે છે, ગુમડું પાકતું હોય તેવી વેદના થાય છે, આજે એક

સાંધામાં તો કાલે બીજામાં, કોઈને એકમાં તો કોઈને સર્વ સાંધામાં દુખાવો થાય છે.

(૧) લસણની ૫ ગ્રામ કળીઓ ઘીમાં તળીને રોજ ભોજન પહેલાં ખાવાથી આમવાત મટે છે.

(૨) ૧૦૦ ગ્રામ ખજુર પલાળી રાખી, મસળી, ગાળીને પીવાથી આમવાત પર ફાયદો થાય છે.

(૩) આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી આમવાત મટે છે.

(૪) એક સારી સોપારી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે વાટી, જુની આમલીનો જાડો કલ્ક કરી તેમાં વાટેલી સોપારી મેળવી ગોળી કરી ગળી જવાથી અને ઉપરા- ઉપરી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી રેચ લાગી આમવાત મટે છે.

(૫) એરંડનું મગજ અને સુંઠ સરખા ભાગે લઈ તેમાં તેટલી જ ખાંડ નાખી ગોળીઓ બનાવી આમવાતમાં સવારે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) દર ચાર કલાકે લીંબુનો ૬૦-૬૦ ગ્રામ રસ આપવાથી આમવાત મટે છે.

(૭) મેથી અને સુંઠનું ૪-૪ ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં મેળવીને થોડા દીવસ સુધી લેવાથી કબજીયાત દુર થાય છે અને યકૃત બળવાન બને છે. અને આમવાતમાં ફાયદો થાય છે.

(૮) મોટા કાચા પપૈયા પર ઉભા ચીરા કરી, તેમાંથી ટપકતું દુધ ચીનાઈ માટીની રકાબી કે પ્યાલામાં ઝીલી લેવું. તેને તરત જ તડકામાં સુકવી સફેદ ચુર્ણ બનાવી સારા બુચવાળી કાચની શીશીમાં ભરી લેવું. આ ચુર્ણના સેવનથી આમવાત અને આંતરડાના

રોગો મટે છે. એનાથી અપચો અને અમ્લપીત્ત પણ મટે છે.

(૯) ધાણા, સુંઠ અને એરંડાનાં મુળ સરખા વજને લઈ અધકચરાં ખાંડી બાટલી ભરી લેવી. બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી ભુકો નાખી બરાબર ઉકાળવું. જ્યારે એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠંડુ પાડી, ગાળીને પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ એકાદ મહીનો પીવો જોઈએ. અથવા ધાણા, સુંઠ અને એરંડમુળનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી વસ્ત્રગાળ બારીક ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં સાંજે ઢાંકી રાખી સવારે ગાળીને પીવું અને સવારે ઢાંકી રાખી સાંજે પીવાથી ઉગ્ર આમવાત થોડા જ દીવસોમાં મટે છે. આ સાથે વાયુ વધારનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો.

(૧૦) રોજ સવારે ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ર ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી એક મોટો ચમચો દીવેલ નાખી હલાવીને નરણા કોઠે પી જવાથી આમવાતમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૧) નગોડનાં પાનને વરાળથી બાફી તેનો રસ કાઢી દીવેલ સાથે લેવાથી આમવાત મટે છે.

(૧ર) ***સીંહનાદ ગુગળ:*** હરડે, બહેડાં અને આમળાં દરેક ૧ર૦ ગ્રામને અધકચરાં ખાંડી દોઢ લીટર પાણીમાં ઉકાળો કરી ગાળી તેમાં ૪૦ ગ્રામ ગંધક અને ૧૬૦ ગ્રામ દીવેલ(એરંડીયુ) ઉમેરી ગરમ કરી પાક બનાવવો. ગોળી બની શકે તેવો પાક થાય એટલે ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એને સીંહનાદ ગુગળ કહે છે. બે-બે ગોળી સવાર-સાંજ

લેવાથી આમવાત સહીત બધા જ વાયુના રોગો, ઉદરરોગો વગેરે મટે છે.

આમવાતનો સોજો વડનું દુધ લગાડવાથી આમવાતના સોજામાં આરામ થાય છે, અને દુખાવો મટે છે.

આમાતીસાર (૧) મેથીનું ચાર-ચાર ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ મઠામાં મેળવી લેવાથી આમાતીસાર મટે છે.

(૨) વરીયાળીનો ઉકાળો કરી પીવાથી અથવા સુંઠ અને વરીયાળી ઘીમાં શેકી, ખાંડી, તેની ફાકી મારવાથી આમનું પાચન થાય છે, તેમ જ આમાતીસારમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) સુંઠ, જીરુ અને સીંધવનું ચુર્ણ તાજા દહીંના મઠામાં ભોજન બાદ પીવાથી જુના અતીસારનો મળ

બંધાય છે, આમ ઓછો થાય છે અને અન્નપાચન થાય છે.

(૪) સુંઠ ૫ ગ્રામ અને જુનો ગોળ ૫ ગ્રામ મસળી રોજ સવારમાં ખાવાથી આમાતીસાર, અજીર્ણ, અને ગૅસ મટે છે.

આર્થરાઈટીસ (૧) રોજ બે ચમચી ઑલીવ ઑઈલ લેવાથી અને રોજ ત્રણ અખરોટ ખાવાથી ઓસ્ટીઓ આર્થરાઈટીસ અને રુમૅટોઈડ આર્થરાઈટીસના દુખાવામાં ઘણી રાહત મળે છે.

(૨) કુશળ કુદરતી ઉપચારક કેળાં અને સફરજન આ બે ફળોના પ્રયોગ કરાવી આર્થરાઈટીસમાંથી દર્દીને મુક્તી અપાવી શકે છે.

(૩) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો મધ નીયમીત ચાટવાથી આર્થરાઈટીસ, ગાઉટ તથા

અન્ય સાંધાના રોગો મટે છે, કેમ કે મધ શરીરમાં એકઠો થયેલો યુરીક એસીડ ઝડપથી બહાર ફેંકી દે છે.

આર્થરાઈટીસમાં પરેજી આર્થરાઈટીસ ધરાવતા દરેક દર્દીને જુદો જુદો આહાર માફક આવે છે. આથી બધા જ દર્દીઓ માટે કોઈ સર્વસામાન્ય આહાર નીશ્ચીત કરી શકાય નહીં. વધુ વજન ધરાવતા આર્થરાઈટીસના દર્દીઓમાં દર્દની તકલીફ વધુ જોવા મળે છે. શરીરમાં સોજો ઉત્પન્ન કરનાર દરેક આહાર દ્રવ્ય આર્થરાઈટીસના દર્દનો હુમલો લાવી શકે છે. લોહીમાં પ્યુરીન તત્ત્વ ભળે તેવા આલ્કોહોલ પણ આર્થરાઈટીસને વીષમ બનાવે છે. આથી આ દર્દીઓએ વજનને સમતોલ રાખતો પોષક દ્રવ્યથી ભરપુર આહાર લેવો જોઈએ. એલર્જી હોય તેવી

વસ્તુઓ સીવાયની જાતને માફક આવતી તમામ ચીજો ખાવી જોઈએ. તમાકુ, ધુમ્રપાન અને દારુ-આલ્કોહોલ સદંતર બંધ કરવાં જોઈએ. ફળો અને શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો જોઈએ.

આંકડી-ખેંચ (૧) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ પાંચ રતી ગોરોચન ચુર્ણ ગુલાબજળ સાથે લેવાથી આંકડી મટે છે. ગોરોચન ચુર્ણ ખુબ મોંઘું હોય છે તેથી અસલી મેળવવું મુશ્કેલ હોય છે. લાંબા દીવસો સુધી પ્રયોગ કરવો પડે છે.

(૨) પાણીમાં પલાળી રાખેલાં અરીઠાના પાણીનાં થોડાં થોડાં ટીપાં નાકમાં મુકતા રહેવાથી આંકડીગ્રસ્ત વ્યક્તી તરત જ ભાનમાં આવવા લાગે છે. આ જ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંકડીનો રોગ મટી જાય છે. એની કોઈ આડઅસર નથી.

આંખ વીષે ***<u>આંખની સંભાળ અને સારવાર</u>*** માટે કેટલાંક સુચનો અને ઉપચાર અહીં આપ્યા છે. દીવસમાં જ્યારે પણ સમય મળે ત્યારે બેત્રણ વાર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવાથી આંખનું તેજ વધે છે. ગરમીના દીવસોમાં ખુલ્લા પગે ક્યાંય પણ જવું નહીં, કેમ કે ગરમી લાગવાથી આંખને નુકશાન થાય છે. શીર્ષાસન અને નીયમીત વ્યાયામ કરવો. રાત્રે સુતી વખતે સુરમો આંજવો અથવા ત્રીફળાની ફાકી દુધ સાથે લેવી, જેથી કબજીયાત ન રહેતાં આંખની ગરમી મટી જાય છે; બળતરામાં પણ રાહત થાય છે. નાકેથી પાણી પણ પી શકાય. રાત્રે વીજળીની બત્તીએ વધુ ન વાંચવું.

<u>આંખ આવવી</u> (૧) લીંબુ અને ગુલાબજળનું સમાન માત્રામાં મીશ્રણ કરી એક એક કલાકના અંતરે

આંખોમાં આંજવાથી અને હળવો શેક કરવાથી એક જ દીવસમાં આવેલી આંખોમાં રાહત થઈ જાય છે.

(૨) એક ચપટી શુદ્ધ ફટકડીને બે ચમચા ગુલાબજળમાં બરાબર ઘુંટી-વાટી એકબે ટીપાં થોડી થોડી વારે આંખમાં આંજતા રહેવાથી આંખ આવવાનો ચેપી રોગ(કજેક્ટીવાઈટીસ) ધીરે ધીરે દુર થવા લાગે છે.

(૩) ઘેટીના દુધનાં પોતાં આંખ પર મુકવાથી આવેલી આંખ મટી જાય છે.

આંખોની લાલાશ-પીળાશ (૧) આંબળાના પાણીથી આંખ ધોવાથી અથવા ગુલાબજળ નાખવાથી લાભ થાય છે.

(૨) હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સુકવી, પાણીમાં ઘસી સુર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી આંખોની રતાશ મટે છે.

(૩) આંખ લાલ રહેતી હોય તો જેઠીમધનો ટુકડો પાણી સાથે ચંદનની જેમ ઘસી, રુનો ફાયો બનાવી આંખ બંધ કરી ઉપર મુકી દેવો. જ્યાં સુધી રાખી શકાય ત્યાં સુધી રાખવાથી અને દરરોજ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી આંખની લાલાશ જતી રહે છે.

<u>આંખોની પીળાશ</u> રાત્રે સુતી વખતે એરંડીયું અથવા મધ આંખોમાં આંજવાથી પીળાશ મટે છે.

<u>આંખોની કાળાશ</u> (૧) આંખોની નીચેના કાળા ભાગ પર સરસીયાના તેલનું માલીશ કરવાથી અને સુકાં આંબળાં અને સાકરના ચુર્ણનું સમાન માત્રામાં

સવાર-સાંજ પાણી સાથે સેવન કરવાથી આંખો નીચેના કાળા ડાઘ દુર થાય છે.

(૨) કાળા તલને મધમાં બારીક વાટી સવાર-સાંજ ધીમે ધીમે ઘસવાથી આઠ-દસ દીવસમાં જ આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે. સાથે સાથે પ્રોટીનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

(૩) બટાટાના રસમાં બેત્રણ ટીપાં ગાજરનો રસ અને કાકડીનો રસ મેળવી રૂનાં પુમડાં બોળી આંખો પર મુકવાથી આંખો નીચેનાં કાળાં કુંડાળાં દુર થાય છે.

આંખોની બળતરા (૧) ગાયનું માખણ આંખો પર ચોપડવાથી બળતરા મટે છે.

(૨) આંખો ખુબ બળતી હોય, લાલ રહેતી હોય તો ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાથી લાભ થાય છે.

(૩) આંખો સુજી જાય, લાલ થઈ જાય, બળે, તેમાં ખટકો થાય તો વડની છાલના ઉકાળાથી આંખો ધોઈ આંખમાં વડના દુધનાં ટીપાં મુકવાં.

(૪) ૨૦ ગ્રામ દ્રાક્ષને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, સાકર મેળવી પીવાથી આંખોની ગરમી અને બળતરા મટે છે.

આંખના રોગો દરરોજ રાત્રે એક ચમચો ત્રીફળાનું ચુર્ણ ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે નીતર્યા પાણીને ગાળી આંખમાં નાખવું. નીચે જે ચુર્ણનો રગડો વધે તે પી લેવાથી પેટ અને આંખના કોઈ જ રોગ થતા નથી. થયા હોય તો મટી જાય છે.

આંખનાં ફુલાં (૧) હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં

ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દીવસમાં બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખનાં ફુલાં મટે છે.

(૨) હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સુકવી, પાણીમાં ઘસી સુર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી ધોળાં ફુલાં મટે છે.

(૩) આંખમાં ફુલુ પડ્યું હોય તો વડના દુધમાં મધ અને કર્પુર ઘુંટી આંજણ જેવું બનાવી આંખમાં આંજવું.

(૪) ડુંગળીનો ૨૫૦ ગ્રામ રસ કાઢી, તેમાં કપડું પલાળી, છાંયડે સુકવી, તે કપડાની દીવેટ બનાવી, તલના તેલમાં સળગાવી, કાજળ-મેંશ પાડી આંખમાં આંજવાથી ફુલુ મટે છે.

આંખની આંજણી અને ખંજવાળ (૧) હળદર અને લવીંગને પાણીમાં ઘસીને પાંપણ પર લગાડવાથી ત્રણ દીવસમાં આંજણી મટી જાય છે.

(૨) ચણાની દાળને વાટીને પાંપણ પર લગાડવાથી આંજણી મટે છે.

(૩) મરી પાણીમાં ઘસી આંજણી ઉપર લેપ કરવાથી આંજણી જલદી પાકીને ફુટી જાય છે.

આંખની ખંજવાળ દાડમના તાજા રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં દીવસમાં ચારેક વખત થોડા દીવસ મુકતા રહેવાથી આંખની ખંજવાળ મટે છે.

આંખની ગરમી (૧) આંખે ઠંડુ પાણી છાંટવાથી આંખોની ગરમી દુર થાય છે અને આંખોનું તેજ વધે છે.

(૨) દાડમના દાણાનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખોની ગરમી મટે છે. આંખમાં નાખવાથી આંખ એકદમ સ્વચ્છ થઈ જાય છે.

આંખનો દુ:ખાવો (૧) ગાયના દુધમાં રૂ પલાળી તેની ઉપર ફટકડીની ભુકી છાંટી આંખો પર બાંધવાથી દુ:ખતી આંખો મટે છે.

(૨) ચાર-પાંચ બદામ રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે છોલીને ખુબ ચાવીને ખાવી. આ પછી થોડી વારે એ બદામ પલાળેલું પાણી પણ પી જવું. પ્રયોગ નીયમીત કરવો અને એક પણ દીવસ ખાલી જવા દેવો નહીં. થોડા જ દીવસોમાં આંખો દુખતી બંધ થઈ જશે.

(૩) આંખોને ખુબ શ્રમ પહોંચવાને લીધે આંખો દુખતી હોય તો આદુનો રસ કપડાથી ગાળી બબ્બે

ટીપાં મુકવાથી મટે છે. શરુઆતમાં એનાથી આંખમાં બળતરા થશે, પરંતુ પછીથી રાહત માલમ પડશે.

(૪) એક ચમચી ઘીમાં એક ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ સવાર-સાંજ લેવાથી આઠ-દશ દીવસમાં આંખનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૫) જામફળીના પાનની પોટીસ રાત્રે સુતી વખતે આંખ પર બાંધવાથી દુ:ખતી આંખો મટે છે.

(૬) ડુંગળીનો રસ આંખમાં નાખવાથી આંખનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૭) ડુંગળીના રસમાં સાકર મેળવી તેનાં ટીપાં આંખમાં પાડવાથી આંખોની ગરમી દુર થાય છે તેમ જ દુ:ખતી આંખોમાં આંજવાથી ફાયદો થાય છે.

(૮) સ્વચ્છ કપડાથી ગાળેલા કોથમીરના રસનાં બબ્બે ટીપાં બંને આંખમાં સવાર-સાંજ મુકવાથી

દુ:ખતી આંખમાં ફાયદો થાય છે. આંખનાં ખીલ, ફુલું, છારી વગેરે પણ મટે છે, એનાથી ચશ્માનો નંબર પણ ઘટે છે.

(૯) ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી મસળી, ગાળી, એ પાણી વડે આંખો ધોવાથી દુ:ખતી આંખો મટે છે. શીતળા નીકળે ત્યારે આ પાણીથી રોજ આંખો ધોવાથી આંખોમાં શીતળાના દાણા નીકળતા નથી કે કોઈ જાતની ઈજા થતી નથી.

(૧૦) એક ભાગ સાકર અને ત્રણ ભાગ ધાણાના બોરકુટા ચુર્ણને ઉકાળેલા પાણીમાં નાખી, એક કલાક ઢાંકી રાખી કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં સવાર-સાંજ આંખોમાં નાખવાથી દુખતી આંખો બેત્રાણ દીવસમાં મટે છે.

(૧૧) દાડમડીનાં પાન વાટી, આંખો બંધ કરી, તેની ઉપર થેપલી મુકવાથી દુખતી આંખો મટે છે.

(૧૨) હળદરને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, બેવડ વાળેલા કપડા વડે ગાળી, શીશીમાં ભરી, તેનાં બબ્બે ટીપાં દીવસમાં બે વાર આંખમાં નાખવાથી દુખતી આંખો મટે છે.

(૧૩) સરગવાના પાનના રસમાં સમાન ભાગે મધ મેળવી આંખમાં આંજવાથી દુ:ખતી આંખો સારી થાય છે.

(૧૪) નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખોમાં નાખવાથી દુખાવો મટે છે.

<u>આંખની અન્ય તકલીફો</u> સફરજનને અંગારામાં શેકી, કચરી, પોટીસ બનાવી રાત્રે આંખ પર બાંધવાથી

થોડા જ દીવસોમાં આંખનું ભારેપણું, દષ્ટીમંદતા, પીડા વગેરે મટે છે.

<u>આંખમાં કચરો</u> (૧) ૧૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ નાખી આંખો ધોવાથી આંખમાંનો કચરો નીકળી જાય છે. પરંતુ આંખમાં ચુનો જાય ત્યારે ઘી અથવા દહીંની તર આંજવી.

(૨) આંખમાં દુધ છાંટવાથી આંખમાં પડેલું કસ્તર દુધની ચીકાશથી નીકળી જાય છે.

<u>આંખોમાંથી પાણી પડવું</u> (૧) કોઈ ખાસ ગંભીર નેત્ર રોગ નહીં થયો હોય અને આંખોમાંથી પાણી નીકળ્યા કરતું હોય તો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે એમ દીવસમાં ચાર વખત સંતરાનો ૧-૧ ગ્લાસ તાજો રસ પીવો.

(૨) બોરના ઠળીયાને પાણીમાં ઘસી દીવસમાં બે વાર એકાદ મહીના સુધી આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૩) આંખ સતત ભીની રહેતી હોય કે આંખમાંથી પાણી નીકળ્યા કરતું હોય તો દરરોજ રાત્રે પાંચ-સાત મરી ચાવી જઈ ઉપર એક ગ્લાસ હુંફાળું દુધ પીવું. આંખો ભીની રહેવાની ફરીયાદમાં આ એક સરળ અને અસરકારક ઉપાય છે.

પાંપણના વાળ આંખની પાંપણના વાળ ખરવાની શરુઆત થાય કે તરત જો પાંપણની એ જગ્યાએ ગેરુ ઘસવાનું ચાલુ કરી દેવામાં આવે તો પાંપણના વાળ ખરતા અટકી નવા વાળ પણ આવવા લાગે છે.

આંખોનો થાક બંને હાથની હથેળી બેત્રણ મીનીટ ઘસ્યા પછી એક મીનીટ માટે બંને આંખ ઉપર દાબી

રાખવાથી આંખોનો થાક ત્રણથી પાંચ મીનીટમાં જતો રહે છે.

આંખે અંધારાં પોષણના અભાવે તથા મગજની નબળાઈ કે અન્ય કારણોના લીધે આંખે અંધારાં આવતાં હોય તો સુકા ધાણા અને સાકર સમભાગે ચાવી ચાવીને પ્રમાણસર ખાવાથી રાહત થાય છે.

આંખનાં પોપચાં પર સોજો બટાટાને છીણી રેશમી-મલમલના કાપડમાં પોટલી બાંધી બંધ આંખો પર મુકવાથી અને પોટલી ગરમ થાય ત્યારે કાઢી નાખી નવી મુકતા રહેવાથી ઓછી ઉંઘ, નબળાઈ કે ગરમીના કારણે આંખનાં પોપચાં સુજી ગયાં હોય તો તે મટે છે.

આંખનું તેજ (૧) લીંબુના રસનો સતત ઉપયોગ કરવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

(૨) ત્રીફળાના ૩-૪ ગ્રામ ચુર્ણમાં ૧ ચમચી મધ અને ૧ ચમચી ગાયનું ઘી મેળવી રોજ રાત્રે સુતા પહેલાં ચાટી જવું. આ પ્રયોગ જીવનભર કરી શકાય. એનાથી આંખોનું તેજ વધે છે અને આંખોનું રક્ષણ થાય છે.

(૩) સરખા ભાગે એલચીના ચુર્ણ અને સાકરમાં એરંડીયું મેળવી ૪ ગ્રામ જેટલું લાંબા સમય સુધી લેવાથી આંખોમાં ઠંડક થઈ એનું તેજ વધે છે.

(૪) હીંગ મધમાં મેળવી, રૂની દીવેટ બનાવી, સળગાવી, કાજળ પાડી, એ કાજળ આંખમાં આંજવાથી નેત્રસ્રાવ બંધ થઈ આંખોનું તેજ વધે છે.

(૫) રોજ અડધો કપ લીલું શાક ખાવાથી શરીરમાં લ્યુટીનનું લેવલ વધારી શકાય છે, જે આંખનું જતન કરનાર એન્ટીઑક્સીડન્ટ તત્ત્વ છે.

(૬) પથ્યાદી ક્વાથના નીયમીત સેવનથી આંખના રોગો મટે છે અને આંખનું તેજ પણ વધે છે.

(૭) ગાયના તાજા દુધનાં પોતાં આંખ પર મુકવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.

(૮) પગને તળીયે ગાયનું ઘી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ નીયમીત રીતે ઘસવાથી આંખોનું તેજ વધે છે.

(૯) આંખે ઝાંખપ લાગતી હોય તો એક ચમચો મધમાં એલચીના દાણા ભેળવી ખાવાથી લાભ થાય છે.

<u>આંખોને સ્વચ્છ રાખવા શું કરશો ?</u> (૧) દરરોજ સવારે ઉઠતાંની સાથે ઠંડા પાણીથી આંખ સાફ કરવી. (૨) ફટકડી લોખંડના પાત્રમાં ગરમ કરી ફુલાવી, ઝીણી વાટી ગુલાબજળમાં કે મધમાં મેળવી એનાં

ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખ એકદમ સ્વચ્છ થઈ જાય છે.

આંચકી દીવસમાં એક વાર એક કપ ઠંડા પાણીમાં એક નાની ચમચી બાંધાની હીંગનું ચુર્ણ અને હીંગથી ચાર ગણો સોડા બાય કાર્બ નાખી હલાવી ધીમે ધીમે પીવાથી આંચકી આવવાની ફરીયાદ મટે છે.

આંતરડાનાં દર્દો કેળાં આંતરડામાં અમુક જાતનાં જીવાણુઓને પુષ્ટી આપે છે. આ જીવાણુઓ નુકસાનકર્તા બીજા જીવાણુઓનો નાશ કરે છે. આંતરડામાં એ કહોવાટ અટકાવે છે. તેથી આંતરડાનાં દર્દો થતાં નથી.

આંતરડાનું શુળ તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી આંતરડાના શુળમાં ફાયદો થાય છે.

<u>આંતરડાંના દોષો</u> (૧) દાડમનો રસ, સીંધવ અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી અરુચી મટે છે.

(૨) ખાટામીઠા દાડમનો ૧૦-૧૦ ગ્રામ રસ મોંમાં રાખી ધીમે ધીમે ફેરવીને દીવસમાં ૮-૧૦ વાર પીવાથી મોઢાનો સ્વાદ સુધરે છે અને આંતરડાંમાં રહેલા દોષોનું શમન થાય છે.

<u>આંતરડાનો સોજો</u> કડાછાલ, બીલું, રાળ, હરડે, સુંઠ, અજમો અને સુવાદાણા સરખે ભાગે લઈ તેનું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી છાસ સાથે પીવાથી આંતરડાનો સોજો મટે છે.

ઈયોસીનોફીલીયા પેટમાં કૃમી હોય કે કફ વધી ગયો હોય તો ઈયોસીનોફીલીયા નામનો રોગ થાય છે. નાગરવેલનાં પાન અને આદુનો રસ જમ્યા પહેલાં લેવાથી ઈયોસીનોફીલીયા મટે છે.

ઉદરવાત મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી ઉદરવાત મટે છે.

ઉધરસ (૧) મરીનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળેલું દુધ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૨) ૧/૨ ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ, ૩ ગ્રામ મધ અને સાકર ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૩) મરીનું બારીક ચુર્ણ ઘી, મધ અને સાકર મેળવી ચાટવાથી બધી જાતની ખાંસી મટે છે.

(૪) ૧/૨ ગ્રામ રાઈ, ૧/૪ ગ્રામ સીંધવ અને ૨ ગ્રામ સાકર મેળવી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસમાં કફ ગાઢો થયો હોય તો પાતળો થઈ સરળતાથી બહાર નીકળે છે.

(૫) આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૬) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મધ સરખે ભાગે લઈ પીપર નાખી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ઉધરસ મટે છે. (૭) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૮) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ અથવા લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૯) ગંઠોડા, સુંઠ અને બહેડાદળનું ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૧૦) લવીંગને મોંમા રાખી રસ ચુસવાથી કંટાળાજનક ખાંસી મટે છે.

(૧૧) લવીંગ દીવા પર શેકી મોંમાં રાખવાથી ખાંસી, શરદી, અને ગળાનો સોજો મટે છે.

(૧૨) દાડમના ફળની છાલનો ટુકડો મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી ખાંસી મટે છે.

(૧૩) દાડમના ફળની સુકી છાલને બારીક ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ૫ ગ્રામ ચુર્ણમાં સહેજ કપુર મેળવી દીવસમાં બે વાર પાણી સાથે લેવાથી ભયંકર ત્રાસ આપનારી ખાંસી મટે છે.

(૧૪) દ્રાક્ષ, પીત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૧૫) ફુદીનાનો રસ પીવાથી ઉધરસ, ઉલટી, અતીસાર અને કૉલેરામાં ફાયદો થાય છે; વાયુ અને કૃમી પણ મટે છે.

(૧૬) બાજરીના લોટમાં હળદર મેળવી, રાત્રે ફાકી લઈ પાણી પીધા વીના સુઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
(૧૭) રાત્રે થોડા શેકેલા ચણા ખાઈ ઉપર પાણી પીધા વગર સુઈ જવાથી ઉધરસ મટે છે.
(૧૮) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે.
(૧૯) ભોંયરીંગણીનો રસ પીવાથી ઉધરસ મટે છે.
(૨૦) ૫ ગ્રામ જેટલું મધ દીવસમાં ચાર વાર પીવાથી કફ છુટો પડે છે અને ઉધરસ મટે છે.
(૨૧) હળદર અને મીઠાવાળા તાજા શેકેલા ચણા રાત્રે સુતાં પહેલાં ખાવાથી (ઉપર પાણી પીવું નહીં) કાયમી ઉધરસ અને શરદી મટે છે.

(૨૨) ભોંયરીંગણી પડતર જમીનમાં કે નદી કીનારાના ભાગમાં થતી જોવા મળે છે. તેનો વેલો જમીન પર પથરાયેલો હોય છે. તેનાં પાન રીંગણીનાં પાન જેવાં હોય છે, તેથી તેને ભોંયરીંગણી કહે છે. તેનાં પાન ઉપર પુશ્કળ કાંટા હોય છે, તેથી સંસ્કૃતમાં તેને કંટકારી કહી છે. તેને મઝાનાં ફુલ થાય છે, જેમાં પીળાં પુંકેસર હોય છે. એને અરીઠાં જેવાં ગોળ લીલાં ફળ થાય છે. તે પાકીને સુકાઈ જતાં પીળાં પડે છે. તેના ઉપર સફેદ રેખાઓ હોય છે. ભોંયરીંગણી ગરમ છે. તેથી તે કફના રોગોમાં ઉપયોગી છે. તેનાં લીલાં કે સુકાં પાનને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી શ્વાસ, સસણી, કફવાળી ઉધરસ, મોટી ઉધરસ, લોહીમાં કફનું વધવું વગેરે મટે છે.

(૨૩) જુની ખાંસી હોય અને મટતી ન હોય તો ૧-૧ ચમચી હળદરનો પાઉડર પાણી સાથે સવાર-બપોર-સાંજ ફાકવાથી આરામ થાય છે. આ પ્રયોગ કોઈ પણ વ્યક્તી ગમે ત્યાં કરી શકે છે.

(૨૪) હરડે, લીંડીપીપર, સુંઠ અને કાળાં મરી સરખા વજને મીશ્ર કરી, એ મીશ્રણથી બમણા વજનનો ગોળ મેળવી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. બબ્બે ગોળી સવાર, બપોર અને સાંજે ચુસવાથી અજીર્ણ, અરુચી અને ઉધરસ મટે છે.

(૨૫) પીપર, પીપરીમુળ, બહેડાં અને સુંઠનું સમભાગે ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું બે ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી ઉધરસ મટી જાય છે.

(૨૬) અરડુસીનાં પાન વાટી બે તોલા રસ કાઢી અડધો તોલો મધ મેળવી દીવસમાં બે વાર પીવાથી કફવાળી ઉધરસ મટે છે.

(૨૭) શરપંખાના મુળને સળગાવી બીડીની જેમ ધુમાડો પીવાથી ઉધરસ બેસી જાય છે.

(૨૮) ભોંયરીંગણી, અરડુસી અને સુંઠનો ઉકાળો કરી પીવાથી ઉધરસ-શ્વાસ મટે છે.

(૨૯) ભોંયરીંગણીનાં મુળ અને લીંડીપીપર સરખા વજને લઈ ચુર્ણ કરી અડધી ચમચી ચુર્ણ મધ સાથે દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર લેવાથી કફવાળી ઉધરસ થઈ હોય અને કફની ચીકાશને લીધે ખાંસી મટવાનું નામ જ લેતી ન હોય તે પણ સારી થઈ જાય છે. કેમ કે એનાથી ચીકાશ ઓછી થઈ કફ નીકળવા લાગે છે, અને ઉધરસમાં આરામ થાય છે.

(૩૦) નાની વાડકીમાં થોડું પાણી લઈ લવીંગ અને નાગરવેલનાં પાન નાખી ઉકાળી ચોળીને પીવાથી ઉધરસ મટે છે.

(૩૧) એક એલચી સોયમાં પરોવી દીવાની જ્યોતમાં બાળી, તેને લસોટી મધ-ઘીમાં મેળવી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

(૩૨) ૧૦ ગ્રામ દેશી દીવેલ અજમો ચાવતાં ચાવતાં મોંમાં નાખીને ચાવીને પેટમાં ઉતારી દેવાથી વાયુ-મળની શુદ્ધી થતાં સુકી ઉધરસમાં પણ ઉત્તમ પરીણામ આવે છે. કફવાળી ઉધરસમાં ઘી-તેલ બંધ કરવાં.

(૩૩) ગોળ અને ઘીમાં ત્રીકટુ(સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું) ચુર્ણ મેળવી લેવાથી બધા પ્રકારની ઉધરસ મટે છે.

(૩૪) ઉધરસ અને અવાજ બેસી જવાનું ઉત્તમ ઔષધ જેઠીમધ અને સીતોપલાદી ચુર્ણ છે. એમાં અડધી ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને એટલું જ સીતોપલાદી ચુર્ણ બે ચમચી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે ધીમે ધીમે ચાટી જવું. કાકડા વારંવાર પાકી જતા હોય તેમાં પણ આ લઈ શકાય.

ઉધરસ-લોહીમીશ્રીત કફવાળી આમલીના કચુકા શેકી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, તેની ભુકી કરી મધ અને ઘી મેળવી ખાવાથી ક્ષતકાસ (લોહીમીશ્રીત કફવાળી ઉધરસ) મટે છે.

ઉધરસ, શ્વાસ, ઈયોસીનોફીલીયા આ ત્રણે કફના રોગ છે આથી ઠંડકથી દુર રહેવું. ઠંડા પદાર્થો કે ઠંડા વાતાવરણથી બચવું. કબજીયાત કે અજીર્ણ થવા ન દેવું. ખાવામાં લુખા અને ગરમ પદાર્થો સારા. ધાણી,

ચણા, મમરા, પૌઆ કફ ઘટાડશે. લસણ, ડુંગળી, રાઈ, મેથી હળદર, અજમો, લવીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, આદુ, નાગરવેલનાં પાન વગેરે ખાવાથી લાભ થાય.

ઉપવાસ જ્યારે પણ બીમારી આવે, ખાસ કરીને પાચનતંત્રનો કોઈ રોગ હોય કે શરદી-સળેખમ પ્રધાન કોઈ દર્દ હોય તો સ્વસ્થ થવાનો ઉપવાસ એ વગર પૈસાનો ઉત્તમ ઉપાય છે. ઉપવાસથી તન-મનની શુદ્ધી થાય છે અને દવાથી જે કામ થતું નથી તે ઉપવાસથી ચારગણું ઝડપથી થાય છે. ઉપવાસથી દેહની શુદ્ધી સાથે મનની પણ શુદ્ધી થાય છે. અનેક સંભવીત રોગોને અટકાવવા માટે પણ ઉપવાસ મહાન અકસીર ઈલાજ છે. ઉપવાસથી શરીર હલકું બને છે, રોગો અને દોષો બળી જાય છે, ખાવા-

પીવામાં રુચી ઉત્પન્ન થાય છે, સારી ભુખ લાગે છે, તંદ્રા અને ગ્લાની નાશ પામે છે. શરીરની બધી ઈન્દ્રીયો નીર્મળ અને ચપળ બને છે. મારા અનુભવમાં અમુક ઑપરેશન વખતે પણ ઉપવાસથી ઝડપથી રુઝ આવે છે. ઉપવાસ લાંબા હોય તો એને છોડતી વખતે વધુ કાળજી રાખવી પડે, આથી જાણકારની દેખરેખ હેઠળ જ ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

ઉબકા સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી ઉબકા મટે છે.

ઉર:ક્ષતનો રક્તસ્રાવ બોરડીની લાખ ૨૦ ગ્રામ લઈ ક્વાથ કરી તેમાં ભુરા કોળાનો રસ મેળવી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવાથી ઉર:ક્ષતનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

ઉલટી - (૧) ૧૦-૧૦ ગ્રામ આદુનો રસ અને ડુંગળીનો રસ મીશ્ર કરી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૨) ૧૦-૧૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ અને ધાણા વાટી પાણીમાં એકરસ કરી પીવાથી પીત્તની ઉલટી મટે છે.

(૩) એલચીનું એકથી બે ગ્રામ ચુર્ણ અથવા એલચીના તેલનાં પાંચ ટીપાં દાડમના શરબતમાં મેળવી પીવાથી ઉબકા અને ઉલટી મટે છે.

(૪) કેળનો રસ મધ મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૫) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ અથવા લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી ઉલટી મટે છે.

(૬) ગંઠોડા અને સુંઠનું ૩-૩ ગ્રામ ચુર્ણ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.

(૭) જાયફળ ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૮) ટામેટાના રસમાં ચોથા ભાગે સાકર નાખી જરાક એલચીના દાણાનું ચુર્ણ, સહેજ મરી અને લવીંગનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૯) તજ ખાવાથી ઉલટી મટે છે.

(૧૦) તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૧) તજનો ઉકાળો પીવાથી પીત્તને લીધે થતી ઉલટી મટે છે.

(૧૨) નાળીયેરના ઉપરનાં છોડાંને બાળી તેની રાખ મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.

(૧૩) આમળાના રસમાં ચંદન અથવા પીપરનું ચુર્ણ નાખી મધમાં ચાટવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(૧૪) બોરના ઠળીયાની મજ્જા, મમરા, વડના અંકુર અને જેઠી મધ એ ચારેનો ક્વાથ ઠંડો કર્યા પછી મધ અને સાકર નાખી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૧૫) મધમાં ગોળનો રસ મેળવી પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(૧૬) મરી અને મીઠું એકત્ર કરી ફાકવાથી ઉલટીમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૭) મીઠા લીમડાના પાનનો ઉકાળો કરી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૧૮) મીઠા સાથે મરી વાટીને લેવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(૧૯) લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સુંઠ અને સીંધવ નાખી અંગારા પર મુકી ખદખદાવી રસ ચુસવાથી અજીર્ણની ઉલટી મટે છે.

(૨૦) લીંબુ કાપી તેની ચીરીઓ પર ખાંડ ભભરાવી ચુસવાથી હોજરીના દુષીત અન્નવીકારથી થયેલી ઉલટી મટે છે.

(૨૧) શેકેલા મગનો કાઢો કરી તેમાં મમરા, મધ અને સાકર નાખી પીવાથી ઉલટી મટે છે. એનાથી દાહ, જ્વર અને અતીસારમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૨૨) પાકા દાડમના રસમાં શેકેલા મસુરનો લોટ મેળવી પીવાથી ત્રીદોષજન્ય ઉલટી મટે છે.

(૨૩) સુકી મોસંબી બાળી, રાખ કરી મધમાં ચાટવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(૨૪) હીંગને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી વાયુનું અનુલોમન થઈ ઉલટી મટે છે.

(૨૫) ફોતરાં સાથેની એલચી બાળી તેની ૧ ગ્રામ ભસ્મ મધ સાથે વારંવાર ચટાડવાથી કફજન્ય ઉલટી મટે છે.

(૨૬) જાંબુડીની છાલની રાખ મધ સાથે લેવાથી ખાટી ઉલટી મટે છે.

(૨૭) આમલી પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળીને પીવાથી પીત્તની ઉલટી બંધ થાય છે.

(૨૮) આંબાનાં અને જાંબુનાં કુમળાં પાનનો ઉકાળો ઠંડો કરી મધ મેળવી પીવાથી પીત્તજન્ય ઉલટી મટે છે.

(૨૯) જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વૉટર કહે છે. એ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૩૦) દાણા કાઢી લીધેલા મકાઈના ડોડા બાળી, રાખ કરી, ૧/૨ થી ૩/૪ ગ્રામ રાખ મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી તરત જ બંધ થાય છે.

(૩૧) લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી ઉલટી મટે છે.

(૩૨) રાઈ પાણીમાં વાટી ગાઢો મલમ બનાવી પેટ પર બધે ચોપડી દઈ કડક પાટો બાંધી દેવાથી ઉલટી

મટે છે. ગણતરીના કલાકોમાં જ ચમત્કારીક લાભ થાય છે.

(૩૩) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૩૪) વરીયાળીનો અર્ક લેવાથી તાવની ઉલટી અને તરસ દુર થાય છે.

(૩૫) વડના તાજાં કુણાં પાનને લસોટી રસ કાઢી પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. ઉલટીમાં લોહી પડતું હોય તો પણ આ પ્રયોગથી મટે છે.

(૩૬) ઉલટી થતી હોય તો બરફ ચુસવો, બને તેટલો પ્રવાહી અને ઓછો ખોરાક લેવો.

(૩૭) ઉલટીમાં ઉંઘ ઘણી સારી.

(૩૮) લીંબુનું શરબત પીવું.

(૩૯) દાડમ, દ્રાક્ષ, સંતરાં, મોસંબીનો રસ લેવો.

(૪૦) તુલસીના રસમાં એલચીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ત્રીદોષજન્ય ઉલટી મટે છે.

(૪૧) દાડમનો રસ કે લીંબુનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

(૪૨) લવીંગના ઉપરના ગોળાકાર ભાગ અને અજમાનું સમાન ભાગે બનાવેલ ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી વારંવાર થતી ઉલટી મટે છે.

(૪૩) મમરા ખાવાથી ઉલટીમાં રાહત થાય છે.

(૪૪) હરડેનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(૪૫) ત્રીફળા વાવડીંગ અને સુંઠનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

(૪૬) એલચીનાં છોડાંની એક ગ્રામ રાખ એક ચમચી મધમાં ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.

ઉલટી - કોઈપણ જાતની - ધાણા, સુંઠ, સાકર અને નાગરમોથ ચારે ૫-૫ ગ્રામ ૩૫૦ મી.લી. પાણીમાં ઉકાળી, ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને પીવાથી ગમે તે કારણે થતી ઉલટી મટે છે.

ઉલટી બંધ કરવી - રાઈને ઝીણી વાટી, પાણીમાં પલાળી, પેટ ઉપર લેપ કરવાથી ઉલટી તરત જ બંધ થઈ જાય છે. ***ઉલટી અને ઉબકા***- (૧) ૧-૨ ચમચી તુલસીના પાનનો રસ ૧ ચમચી સાકર કે મધ મેળવી કલાક દોઢ કલાકે પીવાથી વાયુનું શમન થવાથી

ઉલટી-ઉબકા બંધ થાય છે. તુલસીથી વાયુ અને મળ બંનેનું અનુલોમન થાય છે.

(૨) સોડા પાણી પીવાથી ઉલટી-ઉબકા મટે છે.

(૩) ૧-૧ નાની ચમચી હરડેનો પાઉડર મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી મટે છે.

(૪) અપચાને કારણે અથવા બીજા કોઈ પણ કારણને લીધે જો ઉબકા, ઉલટી થતાં હોય, મોળ આવતી હોય, જીવ ચુંથાતો હોય કે એકદમ અત્યંત અરુચી જેવું લાગતું હોય તો બે ચમચી આદુનો રસ, બે ચમચી ફુદીનાનો રસ અને બે ચમચી જેટલો ડુંગળીનો રસ મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે તાજેતાજો જ કાઢીને પીવાથી ઉબકા, ઉલટી, અરુચી, મોળ આવવી વગેરે શાંત થઈ જાય છે અને સરસ ભુખ લાગે છે.

(૫) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫ ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી ઉબકા મટે છે.

(૬) પા ચમચી સીંધવ એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરીને ધીમે ધીમે ચાટવાથી ઉલટી અને ઉબકા બંધ થાય છે.

લોહીની ઉલટી મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણીમાં વાટીને પીવાથી લોહીની ઉલટીમાં લાભ થાય છે.

સગર્ભાની ઉલટી- ધાણાનું ચુર્ણ ૩ ગ્રામ અને સાકર ૧૦ ગ્રામ ચોખાના ઓસામણમાં મેળવી પીવાથી સગર્ભાની ઉલટી બંધ થાય છે.

પીત્તજ ઉલટી (૧) ગળો, ત્રીફળા, લીમડાની છાલ અને પરવળનાં પાનનો સમભાગે બનાવેલ ઉકાળો બનાવી, ઠંડો પાડી મધ મેળવી પીવાથી અમ્લપીત્તને લીધે થતી ઉલટી મટે છે. આ ઔષધોનો અધકચરો ભુકો બે ચમચી જેટલો લેવો.

(૨) ત્રણથી ચાર ચમચી ગળોનો રસ અને બે ચમચી સાકરનું ચુર્ણ મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવાથી પીત્ત તત્કાળ દુર થાય છે અને પીત્તથી થતી ઉલટી મટે છે.

(૩) ગળોના ઉકાળામાં મધ મેળવીને પીવાથી ત્રીદોષજન્ય (વાયુ, પિત્ત અને કફથી થતી) ઊલટી બંધ થાય છે.

ઉંદરનો ડંખ કોરું કોપરું મુળાના રસમાં ઘસી ઉંદર કરડ્યો હોય ત્યાં લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉંદરી ઉંદરી થઈ હોય તે સ્થાનની ત્વચા પર સવાર-સાંજ આછું આછું 'ગુંજાદી તેલ' અથવા 'લશુનાદી તેલ' લગાડવું. આહારમાં નમક-મીઠું સાવ ઓછું ખાવું. જેમાં નમક વધારે હોય એવા આહારદ્રવ્યો અથાણાં, પાપડ વગેરે બંધ કરવાં. મહામંજીષ્ઠાદી ઘનવટી એક એક ગોળી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવી. જમ્યા પછી એક એક ગોળી આરોગ્યવર્ધીની લેવી. આંતરે દીવસે અરીઠા અથવા શીકાખાઈથી માથું ધોવું અને અડધો કલાક તડકામાં બેસી વાળ કોરા કરવા.

ઉંદરોનો ત્રાસ ટર્પેન્ટાઈનમાં નકામા કપડાંના મોટા મોટા ટુકડા બોળી પોતાં બનાવી ઉંદર આવવાના

દરેક દર પાસે અગર તો ઘરના તમામ ખુણે દબાવી દેવાં. દરરોજ પોતાં તાજાં બનાવી મુકતા રહેવું. ઉંદરો જરુર ભાગી જાય છે.

વધુ પડતી ઉંઘ સતત કામ કરતા રહેવા વચ્ચે સાત-આઠ કલાકની ઉંઘ સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક ગણાય છે.

(૧) વધુ પડતી ઉંઘ આવતી હોય તો વડના પાકા પાનનો ઉકાળો કરીને પીવો, અને મીઠાઈઓ, ફળો, ચોખા, બટાટા તથા ભારે ખોરાક બંધ કરવો કે ઓછો કરવો.

(૨) દુધ વગરની ફક્ત લીંબુનો રસ નાખેલી ચાય સવાર-સાંજ ૧-૧ કપ પીવાથી વધુ પડતી ઉંઘની ફરીયાદ મટે છે.

(૩) દરરોજ સવાર-સાંજ વરીયાળીનો ૧-૧ કપ તાજો ઉકાળો કરીને પીવાથી અતીનીદ્રાની (વધુ પડતી ઉંઘની) અને આળસની ફરીયાદ મટે છે.

ઍસીડીટી(અમ્લપીત્ત) ભુખ્યા પેટે એસીડીટી થતી નથી.

અતીશય તીખા, ખારા, ખાટા, કડવા રસવાળા આહારનો વધારે પડતો કે સતત ઉપયોગ ઍસીડીટી કરે છે.

હોજરીમાં પીત્તનો ભરાવો થાય ત્યારે તે આહાર સાથે ભળી આથો ઉત્પન્ન કરે છે, અને બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે. આથી ગળામાં, છાતીમાં, પેટમાં બળતરા થાય છે. કોઈને શીર:શુળ અને ખાટી, કડવી ઉલટી થાય. જમ્યા પછી બેત્રણ કલાકે, અડધી રાત્રે નરણા કોઠે સવારે આ તકલીફ વધે. આવું થાય

ત્યારે એકાદબે ઉપવાસ કરવા. પછી છસાત દીવસ દુધપૌંઆ, ખીર, રોટલી અને દુધ જ લેવાં.

(૧) સફેદ ડુંગળીને પીસી તેમાં દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૨) દ્રાક્ષ અને નાની હરડે સરખે ભાગે લઈ સાકર મેળવી રુપીયાભાર ગોળી બનાવી ખાવી.

(૩) કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૪) ગંઠોડા અને સાકરનું ચુર્ણ પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૫) સુંઠ, ખડી સાકર અને આમળાંનું ચુર્ણ પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૬) અડધા લીટર પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ અડધી ચમચી સાકર નાખી જમવાના અડધા કલાક પહેલાં પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૭) ધાણા જીરાનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૮) ૧૦૦થી ૨૦૦ મી.લી. દુધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલાં ૪-૫ કાળાં મરીનું ચુર્ણ નાખી સાંજે પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૯) ૧થી ૨ ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ધાણા-જીરુના ચુર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચુર્ણમાં મેળવીને લેવું.

(૧૦) આમળાનું ચુર્ણ રોજ સવારે અને સાંજે ૧-૧ ચમચી પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૧૧) ધાણા અને સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૧૨) સંતરાના રસમાં શેકેલા જીરુનું ચુર્ણ અને સીંધવ નાખી પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૧૩) દરરોજ ભોજન બાદ કે નાસ્તા બાદ એકાદ મોટો ટુકડો કોપરું ખુબ ચાવીને ખાવાથી એસીડીટી મટે છે. લીલું કોપરું આમાં વધુ લાભ કરે છે - તરોપો નહીં.

(૧૪) હંમેશાં ભોજન કે નાસ્તા બાદ એકાદ કેળું ખાવાથી એસીડીટી થતી નથી. મધુપ્રમેહના દર્દીઓ કાચું કેળું લઈ શકે. એકાદ બે ટુકડા કેળું ખાવાથી પણ એસીડીટી મટી જાય છે. દરરોજ સવાર-સાંજ જમ્યા બાદ ૧-૧ કેળું એલચી અને સાકર ભભરાવી ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૧૫) ઔષધોમાં અવીપત્તીકર ચુર્ણ અને લવણભાસ્કર ચુર્ણ અડધી-અડધી ચમચી સવારે,

બપોરે અને સાંજે લેવું. શતાવરી ચુર્ણ, સાકર અને ઘી એક એક ચમચી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાં. સ્વાદીષ્ટ વીરેચન ચુર્ણ રોજ રાત્રે એક ચમચી લેવું. સાથે સાથે ઉચીત પરેજીથી એસીડીટી મટે છે.

(૧૬) આમળાનો રસ ૧૦ ગ્રામ, પાણીમાં છુંદેલી કાળી દ્રાક્ષ ૧૦ ગ્રામ અને મધ ૫ ગ્રામ એકત્ર કરી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૧૭) ૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી ૫ ગ્રામ ખાંડ નાખી દરરોજ બપોરના ભોજનના અર્ધા કલાક પહેલાં પીવાથી એકાદ માસમાં અમ્લપીત્ત મટે છે. આ પીણું કદી પણ ભોજન બાદ પીવું નહીં, નહીંતર હોજરીનો રસ વધુ ખાટો થઈ એસીડીટી વધી જશે.

(૧૮) દ્રાક્ષ અને વરીયાળી રાત્રે ૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સવારે મસળી, ગાળી તેમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી થોડા દીવસ સુધી પીવાથી અમ્લપીત્ત-ખાટા ઓડકાર, ઉબકા, ખાટી ઉલટી, મોંમાં ફોલ્લા થવા, પેટમાં ભારેપણું વગેરે મટે છે.

(૧૯) ૧૦૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ, ૧૦૦ ગ્રામ નાની હરડે અને ૨૦૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ૧૦-૧૦ ગ્રામની ગોળી કરી લેવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૦) આમળાંનો મુરબ્બો કે આમળાનું શરબત લેવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૧) દ્રાક્ષ, હરડે અને સાકરનું સેવન કરવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૨) લીંબુના ફુલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૨૩) સવારે તુલસીનાં પાન, બપોરે કાકડી અને સાંજે ત્રીફળાનું સેવન કરવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૪) અનનાસના કકડા પર મરી તથા સાકર ભભરાવી ખાવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૫) કારેલાનાં ફુલ અથવા પાનને ઘીમાં શેકી (સ્વાદ માટે સીંધવ મેળવી) ખાવાથી એસીડીટીને લીધે ભોજન કરતાં જ ઉલટી થતી હોય તો તે બંધ થાય છે.

(૨૬) કુમળા મુળા સાકર મેળવી ખાવાથી અથવા તેના પાનના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૭) કોળાના રસમાં સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૨૮) ધોળી ડુંગળી બારીક પીસી, દહીં અને સાકર મેળવી ખાવાથી એસીડીટી અને ગળાની બળતરા મટે છે.

(૨૯) સુંઠ, આમળાં અને ખડી સાકરનું બારીક ચુર્ણ કરીને લેવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૩૦) કોકમ, એલચી અને સાકરની ચટણી બનાવી ખાવાથી ઍસીડીટી મટે છે.

(૩૧) એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી, વાટી, માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી એસીડીટી મટે છે.

(૩૨) એક ચમચી અવીપત્તીકર ચુર્ણ દુધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી ઍસીડીટી મટે છે.

(૩૩) બદામ, પીસ્તા, અખરોટ, મગફળી જેવો સુકો મેવો થોડા પ્રમાણમાં ખાવાથી એસીડીટીની અસર

જતી રહે છે અને આ બધામાં કેલ્શીયમ હોવાથી દાંત મજબુત થાય છે.

(૩૪) આમળાનો મુરબ્બો કે આમળાનું શરબત લેવાથી અમ્લપીત્તમાં લાભ થાય છે.

(૩૫) લીંબુના ફુલ અને સંચળને આદુના રસમાં પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૩૬) સંતકૃપા ચુર્ણ પાણી અથવા લીંબુના શરબતમાં લેવાથી અમ્લપીત્તમાં લાભ થાય છે.

(૩૭) અમ્લપીત્ત અને અલ્સર એ પીત્તનો રોગ હોવાથી દરેક જાતના ખાટા પદાર્થો- દહીં, છાશ, ટામેટાં, આમલી, કોકમ, લીંબુ, કાચી કેરી, કોઠું, ખાટાં ફળો, હાંડવો, ઢોકળાં, ઈડલી, ઢોંસા, બ્રેડ વગેરે આથાવાળા પદાર્થો બીલકુલ બંધ કરવા. તળેલા, વાસી, ભારે, વાયડા, ચીકણા પદાર્થો, મરચું, મરી,

લસણ, ડુંગળી, સુંઠ, પીપર, ગંઠોડા, આથાણું, રાયતું, પાપડ, સાકર, વરીયાળી, કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, જીરુ, પાકાં કેળાં, નાળીયેરનું પાણી- વગેરે બધું જ બંધ કરવું.

(૩૮) દરરોજ ભોજન બાદ એક એક ચમચી હરડેનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટવાથી ચારેક દીવસમાં એસીડીટી મટે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવાથી એસીડીટી જડમુળથી જતી રહે છે.

(૩૯) આખાં આમળાંને વરાળથી બાફી સાકરની ચાસણીમાં ડુબાડી રાખવાં. તેમાંથી રોજ એક આમળું સવારે ખાવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૪૦) ગોરસ આમલીનાં બી અને છોડાં કાઢી નાખી માત્ર ગરનું શરબત બનાવી તેમાં જીરુ અને સાકર નાખી પીવાથી પીત્તશમન થઈ એસીડીટી મટે છે.

(૪૧) કડવા પરવળ એટલે પટોલનાં પાનનો રસ પીવાથી એસીડીટી તરત જ શાંત થાય છે.

(૪૨) અરડુસી, ગળો, પીત્તપાપડો, લીમડાની અંતર્છાલ, કરીયાતુ, ભાંગરો, ત્રીફળા અને પરવળનાં પાન સરખા વજને લઈ અધકચરાં ખાંડી અડધા કપ મીશ્રણને બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધો કપ બાકી રહે ત્યારે ગાળી ઠંડુ પાડી મધ સાથે પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે. આ ઉકાળામાં દશ ઔષધો હોવાથી એને દશાંગ ક્વાથ કહે છે.

(૪૩) કાળી દ્રાક્ષ, સાકર, વરીયાળી અને ધાણાને પાણીમાં પલાળી ખુબ ચોળી, ગાળીને રાત્રે પીવાથી અમ્લપીત્તમાં ફાયદો થાય છે.

(૪૪) અમ્લપીત્તને લીધે માથું એકદમ દુખતું હોય તો સાકરનું પાણી પીવાથી તરત જ ફાયદો થાય છે.

(૪૫) શતાવરીનું ચુર્ણ ગાયના દુધમાં ઉકાળી એલચી અને સાકર નાખી પીવાથી અમ્લપીત્ત મટે છે.

(૪૬) એસીડીટીની ફરીયાદ હોય તો દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર નાળીયેરનું પાણી પીવું.

એસીડીટીમાં પરેજી ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થોનું સેવન ઓછું કરવું. વાસી ખોરાક અને માદક પદાર્થો ન લેવા. રબરના બુટ-ચપ્પલ ન પહેરવાં. દરેક વસ્તુ ચાવી ચાવીને ખાવી. હળવા-પ્રસન્ન ચીત્તે રહેવું અને વ્યસન છોડી દેવાં.

એઈડ્સ ૧-૧ ચમચી બીલાનો પાઉડર કે બીલાનો મુરબ્બો સવાર-સાંજ લેતા રહેવાથી એઈડ્સથી બચી શકાય છે, અને જો એઈડ્સ થયો હોય તો પણ તેની

સામે રક્ષણ મળે છે. માત્ર આ જ ઉપચાર પર ન રહેવું.

એપેન્ડીક્સ (આંત્રપુચ્છ શોથ) આંત્રપુચ્છ એટલે કે એપેન્ડીક્સમાં સોજો અને પાક થવાથી પેટની જમણી બાજુ નીચેના ભાગમાં દુખાવો થાય છે. મળ ખુલાસે ઉતરતો નથી. ઉબકા-ઉલટી થવા લાગે છે. દુખાવો અસહનીય હોય છે. તાવ પણ ચડી જાય છે, નાડી મંદ પડી જાય છે. ગભરામણ થાય છે.

આ રોગના પ્રારંભે એરંડીયુ આપવું. ભુલેચુકે દુખાવા ઉપર માલીશ કરવું નહીં. શેક કરવો નહીં. તરસ લાગે તો કાચા નાળીયેર (ત્રોફા)નું પાણી ગ્લુકોઝ નાખીને આપવું. થોડી હીંગ નાખેલ પાણીની બસ્તી (એનીમા) અપાય તો ઉદરપીડા દુર થાય છે અને આ

રોગમાં વેદના શમનાર્થે ખુરાસાની અજમાની ફાકી પા ચમચી આપવી.

(૧) એપેન્ડીક્સનો સખત દુ:ખાવો થતો હોય અને ડોક્ટોરોએ તાત્કાલીક ઑપરેશન કરવાની સલાહ આપી હોય એવા સંજોગોમાં પણ કાળી માટી પલાળી પેટ ઉપર એપેન્ડીક્સના ભાગ પર રાખવી. થોડી થોડી વારે માટી બદલવી. ત્રણ દીવસ સુધી નીરાહાર રહેવું. ચોથા દીવસે મગનું પાણી અડધો કપ, પાંચમા દીવસે એક વાડકી, છઠ્ઠા દીવસે પણ એક વાડકી અને સાતમા દીવસે ભુખ પ્રમાણે મગ ખાવા. આઠમા દીવસે મગ સાથે ભાત લઈ શકાય. નવમા દીવસથી શાક-રોટલી ખાવી શરુ કરવી. આ પ્રયોગથી એપેન્ડીક્સ મટી જશે, અને જીવનમાં ફરી કદી થશે નહીં.

(૨) દરરોજ ત્રણ મીનીટ પશ્ચીમોત્તાસન કરવાથી પણ થોડા જ દીવસોમાં એપેન્ડીસાઈટીસ મટી જાય છે.

(૩) જમવા પહેલાં આદુ, લીંબુ અને સીંધવ ખાવાથી એપેન્ડીક્સમાં લાભ થાય છે.

(૪) જો શરુઆત જ હોય તો દીવેલ આપવાથી અને ચાર-પાંચ દીવસ માત્ર પ્રવાહી ચીજ અથવા બની શકે તો ઉપવાસ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે અને ઓપરેશનની જરુર રહેતી નથી.

(૫) ઓપરેશનની ખાસ ઉતાવળ ન હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી દીવેલ ચાટતા રહેવાથી અને ઉપરથી થોડું પાણી પીવાથી સારું થવાની શક્યતા રહે છે. ઉપાય દરરોજ નીયમીત કરવો જોઈએ.

એલર્જી (૧) ૨ ગ્રામ ગંઠોડાનું ચુર્ણ, ૨ ગ્રામ જેઠીમધનું ચુર્ણ અને ૧ ગ્રામ ફુલાવેલી ફટકડીનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી માત્ર સાત દીવસમાં એલર્જી મટે છે.

(૨) લીલી હળદરના ટુકડા દરરોજ ખુબ ચાવીને ખાતા રહેવાથી એલર્જીની તકલીફ મટે છે.

ઓડકાર ખાટા લીંબુ આડું કાપી બે ફાડ કરી ઉપર થોડી સુંઠ અને સીંધવ નાખી અંગારા પર મુકી ખદખદાવી રસ ચુસવાથી ખાટા ઓડકાર મટે છે.

ઓસ્ટીયોપોરોસીસ હાડકાં નરમ- પોચાં પડી જવાના વ્યાધીને ઓસ્ટીઓપોરોસીસ કહે છે. દરરોજ ચાળ્યા વીનાના ઘઉંના લોટની રોટલી ખાવાથી અને સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટો ટુકડો કોપરું ખુબ ચાવીને ખાવાથી હાડકાં પોચાં પડવાનો આ વ્યાધી મટી જાય છે.

કફ (૧) ૨૦૦ ગ્રામ આદુ છોલી ચટણી બનાવી ૨૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવી. શેકાઈને લાલ થાય ત્યારે એમાં ૪૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી શીરા જેવો અવલેહ બનાવવો. આ અવલેહ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી કફવૃદ્ધી મટે છે. પ્રસુતાને ખવડાવવાથી તે ખોરાક સારી રીતે લઈ શકે છે.

(૨) ૧૦-૧૫ ગ્રામ આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી કંઠમાં રહેલો કફ છુટો પડે છે અને વાયુ મટે છે. એનાથી હૃદયરોગ, આફરો અને શુળમાં પણ ફાયદો થાય છે, ખોરાક પ્રત્યે રુચી ઉત્પન્ન થાય છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

(૩) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી કફ મટે છે.

(૪) છાતીમાં કફ સુકાઈને ચોંટી જાય, વારંવાર વેગપુર્વક ખાંસી આવે ત્યારે સુકાયેલો કફ કાઢવા માટે છાતી પર તેલ ચોપડી મીઠાની પોટલી તપાવી શેક કરવો.

(૫) ડુંગળીના કકડા કરી ઉકાળો કરી પીવાથી કફ દુર થાય છે.

(૬) પાકી સોપારી ખાવાથી કફ મટે છે.

(૭) ફુદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક કફ દુર કરે છે.

(૮) બેથી ચાર સુકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દુધમાં ગરમ કરી ખાવાથી કફનું પ્રમાણ ઘટે છે.

(૯) રાત્રે સુતી વખતે ૩૦-૪૦ ગ્રામ ચણા ખાઈ ઉપર ૧૦૦-૧૨૫ ગ્રામ દુધ પીવાથી શ્વાસનળીમાં એકઠો થયેલો કફ સવારે નીકળી જાય છે.

(૧૦) વેંગણ કફ મટાડે છે.

(૧૧) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કફ મટે છે.

(૧૨) કફ હોય તો પાણી થોડું ગરમ હોય તેવું પીવું.

(૧૩) વાટેલી રાઈ એકાદ નાની ચમચી સવાર સાંજ પાણીમાં લેવાથી કફ મટે છે. નાના બાળકોમાં પણ કફનું પ્રમાણ વધી જાય તો રાઈ આપી શકાય, પરંતુ એ ગરમ હોવાથી એનું પ્રમાણ બહુ ઓછું રાખવું.

(૧૪) એલચી, સીંધવ, ઘી અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી કફરોગ મટે છે.

(૧૫) છાતીમાં જમા થયેલો કફ કેમેય કરી બહાર નીકળતો ન હોય અને ખુબ તકલીફ થતી હોય, જીવન-મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થીત થયો હોય તો દર અડધા કલાકે રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ઘસી મધમાં મેળવી ચાટતા રહેવાથી ઉલટી થઈ કફ બહાર નીકળી જાય છે અને રાહત થાય છે.

(૧૬) સતત ચાલુ રહેતી ઉધરસમાં કોકો પીવાથી ફાયદો થાય છે. કોકોમાં થીઓબ્રોમાઈન નામનું તત્ત્વ હોય છે જે કફ દુર કરે છે.

(૧૭) રોજ સવારે અને રાત્રે નાગરવેલના એક પાન પર સાત તુલસીનાં પાન, ચણાના દાણા જેવડા આદુના સાત ટુકડા, ત્રણ કાળાં મરી, ચણાના દાણા જેવડા આઠથી દસ હળદરના ટુકડા અને આ બધા પર દોઢ ચમચી જેટલું મધ મુકી બીડું વાળી ધીમે

ધીમે ખુબ ચાવીને ખાવાથી ૧૦-૧૫ દીવસમાં કફ મટે છે.

(૧૮) ફેફસામાં જામી ગયેલો કફ નીકળતો ન હોય તો જેઠીમધ(મુલેઠી) અને આમળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી થોડા દીવસોમાં કફ નીકળી જઈ ફેફસાં સ્વચ્છ થાય છે.

(૧૯) ઘોડાવજનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી કફમાં લાભ થાય છે.

(૨૦) સુંઠ, હરડે અને નાગરમોથ દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામનું બારીક ચુર્ણ બહેડાની છાલના ઉકાળામાં ખુબ ઘુંટી ૧૨૦ ગ્રામ ગોળના પાકમાં નાખી બરાબર મીશ્ર કરી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. એને ગુડાદીવટી કહે છે. આ બબ્બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ

વાર ચુસવાથી કફના રોગો, ઉધરસ અને શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૧) અરડુસી, દ્રાક્ષ અને હરડેનો સમાન ભાગે બનાવેલ અધકચરો ભુકો બેથી ત્રણ ચમચી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ઠંડુ પાડી સવાર-સાંજ પીવાથી રક્તપીત્ત, ક્ષય, ઉધરસ, પીત્તજ્વર, કફના રોગો અને કબજીયાતમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૨) સરખા ભાગે ફુલાવેલો ટંકણખાર, જવખાર, પીપર અને હરડેનું બારીક ચુર્ણ બનાવી, એનાથી બમણા વજનનો ગોળ લઈ પાક બનાવી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી. દીવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ગોળી ધીમે ધીમે ચુસવાથી ગળામાં વારંવાર થતા

કફનો નાશ થાય છે. એનાથી હેડકી, દમ, ઉધરસ, શરદી, શુળ અને કફના રોગો પણ મટે છે.

(૨૩) જાવંત્રીનું ચુર્ણ ૧.૫ ગ્રામ અને જાયફળનું ચુર્ણ ૧ ગ્રામ મીશ્ર કરી એક ચમચી મધ સાથે ચાટવાથી કફના બધા રોગો મટે છે. વાયુથી થતી સુકી ઉધરસમાં પણ આ ઉપચાર એટલો જ હીતકારી છે.

(૨૪) રોજ છાતીએ તલ કે સરસવના તેલની માલીશ કરી શેક કરવાથી લોહીમાંનો કફ ઘટી જાય છે.

(૨૫) અરડુસી, આદુ અને લીલી હળદરનો ૧-૧ ચમચી રસ દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી જુના કાકડા, ઉધરસ, શ્વાસ-દમ, શરદી વગેરે કફના રોગો મટે છે.

(૨૬) કફ હોય અને નાક બંધ રહેતું હોય તો દુધમાં એક ચપટી રાઈનું ચુર્ણ અને એક ચમચો સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨૭) કફવૃદ્ધી થઈ હોય અને ગળામાંથી કફ પડતો હોય તો કાચો કે શેકેલો અજમો આખો કે એનું ચુર્ણ બનાવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક ચમચી લેવાથી લાભ થાય છે.

(૨૮) એલર્જીક અસ્થમા, કફ, શરદી, દમ-શ્વાસ અને ક્ષયના દર્દીઓએ બેથી ત્રણ ચમચી આદુનો રસ મોઢામાં કોગળાની જેમ ત્રણ-ચાર મીનીટ ભરી રાખવો. આ ઉપચાર પ્રયોગથી થતું ચીકણું મોઢું મટી જશે. આવા રોગોમાં કફ મહામહેનતે છુટો પડે છે અને કફ છુટો પડે તો એકદમ રાહત થાય છે. કફ છુટો પડવાથી ફેફસાંની શ્વાસનળીઓનો અવરોધ દુર

થાય છે, આથી શ્વાસ લેવામાં તરત સારું લાગે છે. સવાર-સાંજ આ ઉપચાર કરવાથી કફના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. મંદાગ્નીવાળાએ આદુનો આ રસ પેટમાં ઉતારી દેવો. જેનાથી ભુખ સારી લાગશે. આહાર પણ પચી જશે. પીત્તની તકલીફવાળાએ મોઢામાં ભરેલો આદુનો રસ ત્રણ-ચાર મીનીટ પછી કાઢી નાખવો. આદુના રસનો ઉપયોગ કરતી વખતે તે તાજો જ કાઢેલો હોવો જોઈએ.

(૨૯) કફ ઘણો જ નીકળતો હોય એવી ઉધરસમાં સુંઠનું બારીક ચુર્ણ પા ચમચી, મોટી એલચીનું બારીક ચુર્ણ ૧ ગ્રામ અને એટલો જ સંચળનો પાઉડર બે ચમચી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટી જવું. પચવામાં ભારે, ચીકણાં અને મીઠાં

આહારદ્રવ્યો છોડી દેવાં તથા સુંઠ નાખીને ઉકાળેલું ઠંડું કરેલું પાણી પીવું.

(૩૦) આદુનો રસ અને મધ સરખા ભાગે લેવાથી કફ મટશે.

(૩૧) પાંચથી સાત લવીંગનું ચુર્ણ એક ચમચી મધમાં સવાર સાંજ ચાટવાથી કફના રોગો મટે છે.

કફ અને પીત્ત (૧) ૧૦૦ મી.લી. ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખી પીવાથી ઉલટી થઈ કફ અને પીત્ત બહાર નીકળે છે. પછીથી ઉલટી બંધ કરવા ઘી અને ભાત ખાવાં.

(૨) ગોળ સાથે હરડે લેવાથી કફ અને પીત્ત મટે છે.

કફ અને વાયુ સ્વાદમાં તીખી, કડવી અને તુરી અરણી કફ અને વાયુ મટાડે છે. અરણી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરનાર, સર્વાંગ સોજા ઉતારનાર, ઠંડી લાગતી

હોય તો તેનું શમન કરનાર, પાંડુરોગ, રક્તાલ્પતા, મળની ચીકાશ અને કબજીયાતનો નાશ કરે છે.

અરણીના મુળ પાણીમાં ઘસી લેપ કરવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

કફજ્વર મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી કફજ્વર મટે છે.

કફપ્રકોપ તાજેતરમાં મને થયેલ કફપ્રકોપનો અનુભવ: ગઈ દીવાળી-નવાવર્ષ સમયે મારાં પત્નીએ બનાવેલ મીઠી એટલે ખાંડવાળી વાનગીઓ મેં કંઈક વધુ પ્રમાણમાં આરોગી હતી. આ પછી થોડા દીવસમાં જ મને ગળામાં કંઈક અણખટ થવાની શરુ થઈ હતી. જો કે મને એનું કારણ તે સમયે તો સમજાતું ન હતું. એટલે કે આ અણખટ મેં વધુ પડતી

મીઠાઈ ખાધી હતી તેનું પરીણામ છે એવો ખ્યાલ આવ્યો ન હતો. આ પછી જાન્યુઆરીમાં મારી ગ્રાન્ડડોટરની વર્ષગાંઠ આવી. ગળાની મારી તકલીફ દુર થઈ ન હતી. અને વર્ષગાંઠ નીમીત્તે રાખેલા ભોજન બાદ ડેઝર્ટમાં મને કંઈક વધુ પડતી કેક મારી ગ્રાન્ડડોટરે પીરસી દીધી અને મને એ છાંડવાનું ઠીક ન લાગ્યું.

મને આ ઠંડા મુલકમાં પણ હાલ ખાસ શરદી થતી નો'તી. પણ આ વર્ષગાંઠ બાદ મને સખત શરદી થઈ ગઈ. મને લાગે છે કે દીવાળી સમયે મેં વધુ પડતી મીઠાઈ ખાધી હતી એનાથી કફ થયો હતો જે મને મારા ગળામાં અણખટરુપે અનુભવાતો હતો. શરદી થતાં એ કફ નીકળવો શરુ થયો. આ કફ દુર કરવા મેં ગરમ ઔષધો સુંઠ, મરી અને ગંઠોડા લેવાનું શરુ

કર્યું. શરુઆતમાં નાકમાંથી પાણી નીકળવાની જે તકલીફ હતી તે માત્ર એક-બે દીવસમાં જ આ ગરમ ઔષધોથી દુર થઈ, અને ઘટ્ટ કફ ઝડપથી દુર થવા લાગ્યો. એકાદ વીકમાં કફની બધી તકલીફ દુર થઈ ગઈ. આથી ગળામાં જે અણખટ થતી હતી તે પણ મટી ગઈ.

કબજીયાત (૧) ૧ ગ્રામ તજ અને ૫ ગ્રામ હરડેનું ચુર્ણ ૧૦૦ મી.લી. હુંફાળા પાણીમાં રાત્રે પીવાથી સવારે ખુલાસાથી ઝાડો થઈ કબજીયાત મટે છે.

(૨) ૩૦-૪૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે મસળી, ગાળી થોડા દીવસ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૩) સીંધવ અને મરી બારીક વાટી દ્રાક્ષને લગાડી રાત્રે એક એક દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને ખાવાથી ઝાડાની શુદ્ધી થઈ કબજીયાત મટે છે.

(૪) આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૫) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૬) આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૭) એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં લીંબુનો રસ પ્રાત:કાળે પીવાથી કબજીયાતમાં ફાયદો થાય છે. અથવા રાત્રે સુતાં પહેલાં પણ પી શકાય.

(૮) ૧૦ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૧૦ ગ્રામ ખાંડ ૧૦૦ મી.લી. પાણીમાં એકાદ માસ સુધી દરરોજ રાત્રે પીવાથી જીર્ણ કબજીયાત મટે છે.

(૯) એક ગ્લાસ સહેજ ગરમ પાણીમાં ૧-૧ ચમચી લીંબુ અને આદુનો રસ તથા ૨ ચમચી મધ મેળવી પીવાથી અજીર્ણ અને કબજીયાત મટે છે.

(૧૦) સવારમાં વહેલા ઉઠી થોડું ગરમ પાણી પીવાથી દસ્ત સાફ આવે છે અને કબજીયાત દુર થાય છે.

(૧૧) એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી વાટી માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૨) એક સુકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દુધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૩) રાત્રે સુતી વખતે ૩-૪ અંજીર ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર એકાદ કપ હુંફાળું દુધ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૪) રાત્રે પાણીમાં ખજુર પલાળી, સવારે મસળી, ગાળીને પીવાથી રેચ લાગીને મળશુદ્ધી થાય છે.

(૧૫) ખજુરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દીવસ સુધી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૬) કાળી દ્રાક્ષ કે લીલી દ્રાક્ષ સાથે ૨૦-૩૦ ગ્રામ કાજુ ખાવાથી અજીર્ણ કે ગરમીથી થયેલી કબજીયાત મટે છે.

(૧૭) જામફળનું શાક બનાવી ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૧૮) જામફળનું થોડા દીવસ સુધી નીયમીત સેવન કરવાથી ત્રણ-ચાર દીવસમાં જ મળશુદ્ધી થવા માંડે છે અને કબજીયાત મટે છે. કબજીયાતને લીધે થતો માથાનો દુ:ખાવો અને નેત્ર-શુળ પણ એનાથી મટે છે.

(૧૯) પાકાં ટામેટાં ભોજન પહેલાં છાલ સહીત ખાવાથી અને રાત્રે સુતાં પહેલાં નીયમીત ખાવાથી ધીમે ધીમે કબજીયાત કાયમ માટે દુર થાય છે.

(૨૦) પાકાં ટામેટાંનો એક પ્યાલો રસ કે સુપ દરરોજ પીવાથી આંતરડાંમાં જામેલો સુકો મળ છુટો પડે છે અને જુના વખતની કબજીયાત દુર થાય છે.

(૨૧) રાત્રે પાકાં કેળાં ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. જુલાબ કે રેચ લેવાની જરુર રહેતી નથી.

(૨૨) મેથીનું ૩-૩ ગ્રામ ચુર્ણ સવાર-સાંજ ગોળમાં કે પાણીમાં લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૨૩) મેથીનાં કુમળાં પાનનું શાક બનાવીને ખાવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૨૪) રાત્રે સુતી વખતે એક-બે નારંગી ખાવાથી કબજીયાત મટે છે. નારંગીનો રસ જુની કબજીયાતને પણ દુર કરી શકે છે.

(૨૫) સવારે એક પ્યાલો ઠંડા કે સહેજ ગરમ પાણીમાં અને રાત્રે દુધમાં એક ચમચી મધ મેળવી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૨૬) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. આ ચાટણ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૨૭) દ્રાક્ષ, પીત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીજવી રાખી ગાળીને પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૨૮) હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૧ થી દોઢ ગ્રામ મીઠું મેળવી રોજ રાત્રે પીવાથી આંતરડાં સાફ થઈ કબજીયાત મટે છે.

(૨૯) શરીરમાં ખોટી ગરમીને કારણે ઝાડામાં રહેલ પ્રવાહી જળ શોષાઈ જતાં ઝાડાની કબજીયાત થાય છે. જેમને બેત્રણ દીવસે માંડ થોડો કઠણ ઝાડો થતો હોય તેમણે રાત્રે સુતાં વધુ પાણી પીવું. વહેલી સવારે ઉઠીને ઠંડુ પાણી વધુ પીવું. તેથી ગરમીના દોષથી થયેલ કબજીયાત દુર થશે. તે રીતે ઝાડો ન જ થાય તો ડુશકેનમાં સાધારણ નવશેકું પાણી ભરવું. તેમાં સાબુનું થોડું પ્રવાહી તથા ગ્લીસરીન ૩૦ ગ્રામ ઉમેરવું. તે પાણીથી ઍનીમા લેવાથી ઝાડો તરત જ થઈ જાય છે. કફદોષથી થતી કબજીયાતમાં સવારે ગરમ પાણી પીવું.

(૩૦) રોજ રાત્રે એક ચમચો દીવેલ દુધમાં પીવું. થોડા દીવસ આ પ્રયોગ કરવાથી કબજીયાત દુર થાય છે.

(૩૧) અધકચરી શેકેલી વરીયાળી દરરોજ જમ્યા બાદ બંને સમય ૧-૧ મોટો ચમચો ભરી ખુબ ચાવી ચાવીને દરરોજ નીયમીત ખાવાથી વગર દવાએ કબજીયાત મટી જાય છે.

(૩૨) કબજીયાતમાં આખાં ફળ અને શાકભાજીનું સેવન રસાહાર જેટલું જ લાભદાયી છે. પાલખ અને ગાજરનો રસ અથવા બટાટા, કાકડી અને સફરજનનો મીશ્ર રસ લેવો. અંજીર, બીલીફળ, જમરુખ અને સંતરાનો રસ પણ લઈ શકાય.

(૩૩) રાત્રે તાંબાના લોટામાં સવા લીટર પાણી ભરી રાખી સવારે સુર્યોદય પહેલાં દાતણ કર્યા વીના પીવાથી કદી કબજીયાત થતી નથી.

(૩૪) રાત્રે ત્રીફળાનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૩૫) ૪૦-૫૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી, સવારે મસળી ગાળીને થોડા દીવસ પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૩૬) ચાળ્યા વગરનો લોટ, ખુબ પાકું પપૈયું અને ભોજન પછી છાસનું સેવન કરવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૩૭) અજમો અને બીડલવણ મઠામાં નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૩૮) ગમે તેવી જુની કબજીયાત પણ ૧-૧ ચમચી હરડેનો પાઉડર સવાર-સાંજ હુંફાળા દુધ સાથે લેવાથી મટે છે.

(૩૯) પાન સહીત આખો કાચો મુળો નીયમીત ખાવાથી ગમે તેવી જુની કબજીયાત પણ મટે છે.

(૪૦) કબજીયાત બધા રોગોનું મુળ છે. આથી પેટને હંમેશાં સાફ રાખવું જોઈએ. રાત્રે ખુબ મોડા કંઈ ખાવું નહીં તથા ભોજન પછી બે કલાક સુધી સુવું નહીં.

(૪૧) રાતે સફરજન ખાવાથી જીર્ણ મળાવરોધ તથા ઘડપણનો મળાવરોધ મટે છે.

(૪૨) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મી.લી. દુધ પીવાથી મળશુદ્ધી થાય છે.

(૪૩) ખુબ જુની ખાટી આમલીનું શરબત દીવસમાં ચાર વખત દર ચાર કલાકને અંતરે લેવાથી જુની કબજીયાત મટે છે. જેમને આમલી અનુકુળ આવતી ન હોય તેમને માટે આ પ્રયોગ કામનો નથી.

(૪૪) કબજીયાત હોય તો વહેલા ઉઠી, લોટો ભરી પાણી પીને સવારે ફરવા જવું. લીંબુનું શરબત પીવું.

તેમાં ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું. વાલ, વટાણા, ચોળા, ચણા, અડદ જેવો વાતવર્ધક ખોરાક લેવો નહીં. તાંદળજાની ભાજી ઘણી સારી.

(૪૫) ગરમ દુધમાં થોડું માખણ અથવા ઘી નાખી પીવાથી કબજીયાતના દર્દીને પેટ સાફ જલદી આવે છે. આ ઉપાય વારંવાર કરવાથી વજન અને કૉલેસ્ટરોલ બંને વધી જવાનો ભય છે.

(૪૬) મીંઢી આવળ, આમળાં અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલા બારીક ચુર્ણને શુદ્ધી ચુર્ણ કહે છે. કબજીયાતથી મંદાગ્ની, અરુચી, આફરો, મસા વગેરે થાય છે. એમાં તથા આંતરડાં શીથીલ થઈ ગયાં હોય તો શુદ્ધી ચુર્ણ પોતાની પ્રકૃતીને અનુકુળ પડે એ માત્રામાં એકથી બે ચમચી જેટલું રાત્રે સુતી વખતે પાણી સાથે લેવું. ચુર્ણ ઔષધ બે મહીના પછી

પોતાના ગુણ ગુમાવે છે, આથી ચુર્ણ ઘરે બનાવી ઉપયોગ કરવો અને બે મહીના પછી નવું ચુર્ણ બનાવી લેવું.

(૪૭) નાળીયેરનું પાણી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૪૮) નમકયુક્ત પાણીમાં ૨૪ કલાક ડુબાડીને પછી સુકવેલી એક હરડે હંમેશાં મોંમાં મુકી રાખવાથી કોઈ પણ પ્રકારની કબજીયાત મટે છે.

(૪૯) પાલકની ભાજીના રસમાં લીંબુનો રસ અને જીરુ નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૫૦) એક કપ ગરમ પાણીમાં અડધા લીંબુનો અને નારંગીનો રસ મધ નાખી પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૫૧) સવારના પહોરમાં એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી પેટ સાફ આવે છે.

(૫૨) દરરોજ સવારે નરણા કોઠે બે સંતરાનો રસ એમાં કશું પણ નાખ્યા વગર પીવાથી ગમે તેવી જુની હઠીલી કબજીયાત પણ મટે છે. કોઈ રોગને કારણે થયેલી કબજીયાતમાં પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય એવો નર્દોષ અને અકસીર છે.

(૫૩) તુલસીની માંજરનું ચુર્ણ અને સંચળ છાસમાં પીવાથી કબજીયાત મટે છે.

(૫૪) સીંધવ અને ઘી મીશ્ર કરીને લેવાથી ખુબ મુશ્કેલીથી (કરાંજતાં) થતા કઠણ ઝાડામાં લાભ થાય છે.

કમર જકડાવી (૧.) પક્ષાઘાત, લકવો, સાયટીકા-રાંઝણ, સંધીવા, સ્નાયુઓનો દુખાવો- આ બધા વાયુ પ્રધાન રોગોમાં લસણપાક, લસણની ચટણી, લસણના ક્ષીરપાકનો ઉપયોગ કરવો. અથવા એક

કળીના લસણની એક કળી લસોટી તલના તેલ સાથે જમતી વખતે બપોરે અને રાત્રે બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં ખાવી અત્યંત ફાયદાકારક અને દર્દનાશક ઉપચાર છે.

(૨) તલનું તેલ, કોપરેલ કે અન્ય તેલ જરાક ગરમ કરી દુખતી જકડાયેલી કમર ઉપર માલીશ કરવું. તે પછી સહેવાય તેવા ગરમ પાણીથી કમર ઝારવી. આ રીતે બેત્રણ વાર કરવાથી દુખતી જકડાયેલી કમર મટશે.

કમરનો દુ:ખાવો - (૧) ૬૦ ગ્રામ અજમો ૬૦ ગ્રામ જુના ગોળમાં મેળવી, પીસી, તેમાંથી ૫-૫ ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી કમરનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૨) ખજુરની પાંચ પેશીનો ઉકાળો કરી તેમાં ૫ ગ્રામ મેથીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી કમરનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૩) પીપળાનાં મુળીયાનો પાઉડર પાણી સાથે એક એક ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી કમરદર્દ મટે છે. એનાથી કમર મજબુત બને છે અને કમરનું બળ વધે છે.

(૪) પેટ સાફ ન રહેતું હોય, ગર્ભાશયમાં સોજો કે કોઈ વીકૃતી હોય, વાયુથી શરીરના સાંધાઓ જકડાઈ ગયા હોય, તો બે કપ દુધમાં બેથી ત્રણ ચમચી દીવેલ-એરંડીયું, અડધી ચમચી સુંઠ અને અડધી ચમચી મેથીનો ભુકો નાખી ઉકાળી, ઠંડું પાડી પી જવું. આ ઉપચારમાં વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર આવશ્યક પરેજી પાળવી.

(૫) સુંઠ અને ગોખરું સરખે ભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી રોજ સવારે પીવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે.

(૬) સુંઠ અને અજમો રાઈના તેલમાં ગરમ કરી તેની માલીશ કરવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે તેમ જ દુખતા સાંધામાં આરામ થાય છે.

કમરના દુખાવામાં કસરતો (૧) જમીન પર બેસી હાથ આગળ ખેંચી પગના અંગુઠાને પકડવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૨) ચત્તા સુઈ જઈ પગ વચ્ચેથી ઉંચા રાખો.

(૩) ઉંધા સુઈ જઈ પગના પંજા ત્રાંસા રાખી, જમીન પર નાક અડાડવું.

(૪) ચત્તા સુઈ કમરથી ઉપર વળી વચ્ચેથી ઉભા કરેલા પગના ઘુંટણને અડવા પ્રયાસ કરો.

(૫) ઉંધા સુઈ હાથના બળે પડી રહો.

(૬) ચત્તા સુઈ પગ વચ્ચેથી ઉભા રાખો, ત્યાર બાદ એક પછી એક બંને પગ વારા ફરતી છાતી સુધી લઈ જવા પ્રયત્ન કરો.

(૭) ઉંધા સુઈ વારાફરતી બંને પગ ઉંચા નીચા કરો.

(૮) ખુરસી પર ટટ્ટાર બેસો. કમરેથી વળી ઘુંટણ સુધી માથું લઈ જાઓ.

પ્રાણાયામ: કમરનો દુખાવો દુર કરવા બાહ્ય પ્રણાયામ ખુબ જ અકસીર છે. એની સાદી રીત મુજબ મોં વાટે બને તેટલો વધારેમાં વધારે શ્વાસ બહાર કાઢવો. (જેટલો વધુ શ્વાસ બહાર કાઢી શકાય તેટલો વધુ ફાયદો થશે.) આ પછી શ્વાસ બહાર રોકી રાખવો એટલે કે બાહ્ય કુંભક. શ્વાસ જેટલો વધુ સમય બહાર રોકી શકાય, બાહ્ય કુંભક જેટલો વધુ તેટલો જલદી લાભ થાય છે. આ પ્રાણાયામમાં બાહ્ય કુંભક

ખુબ અગત્યનો હોવાથી કદાચ એને બાહ્ય પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે ન જ રહેવાય ત્યારે નાક વાટે શ્વાસ લેવો. પુરક હંમેશાં નાક વડે કરવો. આ પ્રણાયામ અર્ધા કલાક સુધી સતત કરતાં ગમે તેવા ભયંકર કમરના દુખાવામાં પણ લગભગ ૮૦% ફાયદો તરત જ થવાની શક્યતા છે. આ મારો પોતાનો અનુભુત પ્રયોગ છે. શરુઆતમાં બીજે દીવસે ખભાના તેમ જ છાતી નજીકના સ્નાયુઓ દુખવાની શક્યતા છે. જો કે એનાથી ટેવાતાં દુખાવો થશે નહીં.

કમળો (૧) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી રસથી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી

જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ આંતરે દીવસે સવારે કેટલાક દીવસ સુધી પીવાથી કમળો મટે છે.

(૨) એરંડાના પાનની દાંડી દહીંમાં વાટી ત્રણથી સાત દીવસ લેવાથી કમળાના રોગીમાં સ્ફુર્તી આવે છે.

(૩) ગાયની તાજી છાસમાં કે ૧૦૦ ગ્રામ મઠામાં ૫ ગ્રામ હળદર નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી એક અઠવાડીયામાં કમળો મટે છે.

(૪) હળદરનું ચુર્ણ ૧૦ ગ્રામ અને દહીં ૪૦ ગ્રામનું સેવન કરવાથી કમળો મટે છે.

(૫) ધોળી ડુગળી, ગોળ અને હળદર મેળવી સવાર-સાંજ ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૬) પાકાં કેળાં મધમાં ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૭) સુંઠ અને ગોળ અથવા આદુનો રસ અને ગોળ ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૮) હીંગને ઉંબરાનાં સુકાં ફળ (ઉંમરાં) સાથે ખરલ કરીને ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૯) ગળો કમળાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. બજારમાં મળતો ગળોનો પાઉડર અથવા ગળોની તાજી વેલનો રસ લેવાથી કમળો સારો થાય છે. કમળાની તબીબી સારવાર સાથે પણ એ લઈ શકાય.

(૧૦) કમળો થયો હોય તો સવારે નરણે કોઠે કારેલાનો રસ લેવો. ઉપરાંત દુધી, ગાજર, બીટ, કાકડી અને સફરજનનો મીશ્ર રસ લેવો. પપૈયા, લીલી હળદર, લીલી દ્રાક્ષ સંતરા અને મોસંબીનો રસ પણ લઈ શકાય. શેરડી ચુસીને ખાવી. ચરબી રહીત ખોરાક લેવો. મદ્યપાનનો ત્યાગ કરવો.

(૧૧) કુંવારપાઠાના ગુંદા ઉપર સહેજ હળદર ભભરાવી ખાવાથી કમળો મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ કરી શકાય.

(૧૨) મધ નાખી ગાજરનો રસ પીવાથી કમળો મટે છે.

(૧૩) રાત્રે ઝાકળમાં શેરડી રાખી સવારે ખાવાથી કમળો મટે છે.

(૧૪) લીંબુની ચીર ઉપર ખાવાનો સોડા નાખી સવારની પહોરમાં ચુસવાથી કમળો મટે છે.

(૧૫) ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દહીંમાં ૨ થી ૪ ગ્રામ પાપડખાર મેળવી વહેલી સવારે નરણે કોઠે લેવાથી ત્રણ દીવસમાં કમળો મટે છે.

(૧૬) ગાજરનો ઉકાળો પીવાથી કમળામાં આવેલ અશક્તી અને લોહીની ઓછપ દુર થાય છે.

(૧૭) આરોગ્યવર્ધીનીવટી અને પુનર્નવા મંડુરનું નીયમીત સેવન કરવાથી કમળો મટે છે, અશક્તી દુર થાય છે અને નવું લોહી આવે છે.

(૧૮) દરરોજ તાજા મુળા, કંદમુળ અને મુળાની ભાજીનું શાક ખાવાથી તથા શેરડી ચાવી ચાવીને ખાવાથી કમળો મટે છે. મુળા કમળામાં ઔષધ સમાન છે.

(૧૯) કાચા પપૈયાનું શાક મીઠું (નમક) કે બીજો કોઈ પણ મસાલો નાખ્યા સીવાય ખાવાથી તથા ખાઈ શકાય તેટલું પાકું પપૈયું ખાવાથી કમળો મટે છે. કમળાની અન્ય સારવાર સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

(૨૦) લીમડાનો રસ મધ સાથે પીવાથી કમળો મટે છે.

(૨૧) ત્રીફળાનો, દારુહળદરનો, કડવા લીમડાનો અથવા ગળોનો બે ચમચી સ્વરસ બે ચમચી મધ સાથે સવાર-સાંજ પીવાથી ઉગ્ર સ્વરુપનો કમળો પણ મટી જાય છે.

કરોળીયો કાળી માટી ચોખ્ખી કરી, છાસમાં પલાળી કરોળીયા પર લેપ કરવાથી કરોળીયા ઓછા થતા જઈ નાબુદ થાય છે.

કંઠમાળ (૧) લસણને ખુબ લસોટી, મલમ જેવું કરી, કપડા પર લગાડી પટ્ટી બનાવી કંઠમાળ જેવી ગળાની ગાંઠો પર ચોંટાડતા રહેવાથી ગળાની અસાધ્ય લાગતી ગાંઠો મટે છે.

(૨) ભીલામામાં હીરાકણી મેળવી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી કંઠમાળની ગાંઠો ઓગળી જાય છે.

(૩) ગળો, શીલાજીત અને ગુગળ ખુબ ખાંડી તેની ગોળી બનાવી સેવન કરવાથી કંઠમાળના રોગીને રાહત થાય છે.

(૪) પીલુડીના મુળને ગૌમુત્રમાં પીસીને લેપ કરવાથી કંઠમાળની ગાંઠો ઓગળે છે.

(૫) શરપંખાના મુળને ચોખાના ધોવાણમાં વાટીને લેપ કરવાથી કંઠમાળ મટે છે.

કાકડા (૧) કેળાંની છાલ ગળા ઉપર બહાર બાંધવાથી કાકડા ફુલ્યા હોય તો તે મટે છે.

(૨) હળદરને મધમાં મેળવી લગાડવાથી ગમે તેવા વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.

(૩) સાધારણ ગરમ પાણીમાં મીઠું ઓગાળી દીવસમાં બેત્રણ વાર કોગળા કરવાથી કાકડાની પીડા મટે છે.

(૪) પાણીમાં મધ નાખી કોગળા કરવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.

(૫) એક એક ચમચી હળદર અને ખાંડ ફાકી જઈ ઉપર ગરમ દુધ ધીમે ધીમે પીવાથી વધેલા કાકડા બેસી જાય છે.

(૬) કાકડા-ટોન્સીલ્સમાં સોજો આવે, તાવ આવે અને ખોરાક-પાણી ગળવામાં મુશ્કેલી પડે તો જેઠી મધ, કાથો અને હળદર દરેકનું અડધી ચમચી ચુર્ણ બેથી ત્રણ ચમચી મધમાં સવાર-સાંજ ચાટવાથી રાહત થાય છે. સાથે સાથે સશમ્નીવટીની અને સુદર્શન ઘનવટીની એક એક ગોળી સવારે, બપોરે, સાંજે લેવી. માવાની મીઠાઈ, ફ્રીજનું ઠંડુ પાણી, ઠંડાં પીણાં, આઈસક્રીમ, શરબત, ટૉફી, ચૉકલેટ, દહીં, છાસ તેમ જ લીંબુ, આમલી, ટામેટાં જેવા ખાટા

પદાર્થો બંધ કરવા. ખદીરાવટીની બે-બે ગોળી ચુસવી ખુબ જ હીતકારી છે.

(૭) કાકડા થાય તો એક દીવસ ઉપવાસ કરવો. મળશુદ્ધી માટે રાતે નાની ચમચી હરડેનું ચુર્ણ લેવું. દીવસમાં ત્રણ વખત એક કપ પાણીમાં એક ચમચી હળદર અને એક ચમચી ખાંડ મેળવી ધીમે ધીમે પી જવું. સવારે 'સુવર્ણ વસંતમાલતી'ની અર્ધી ગોળી પીસીને મધમાં ઘુંટી ચાટી જવી. ૧૧-૧૨ દીવસ આ ઉપચાર કરવાથી કાકડા મટી જાય છે.

(૮) વડ, ઉમરો, પીપળો જેવા દુધ ઝરતા ઝાડની છાલને કુટી, ઉકાળો કરીને કોગળા કરવાથી કાકડાનો સોજો મટે છે.

(૯) ટંકણખાર, ફટકડી, હળદર અને ત્રીફલાના મીશ્રણને મધમાં કાલવી કાકડા પર લગાડવાથી કાકડા મટે છે.

(૧૦) કાકડા (ટોન્સીલ્સ)માં કાકડાશીંગી હળદર સાથે આપવી. કાકડાશીંગીનો ૧ ગ્રામનો ફાંટ બનાવી દીવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી પણ સારું પરીણામ આવે છે.

(૧૧) ઠંડા, ચીકણા અને ગળ્યા પદાર્થો બંધ કરી નાગરવેલના પાનમાં તજનો એક ટુકડો, પાંચ-સાત મરી અને તુલસીનાં સાત-આઠ પાન લઈ બીડું બનાવી સવાર-સાંજ ચાવી ચાવીને રસ ગળા નીચે ઉતારતા જવું.

(૧૨) સુકી મેથીના ઉકાળાથી કલાક-બે કલાકે કોગળા કરતા રહેવાથી ગળાના કાકડા (ટોન્સીલ) મટવાની શક્યતા છે.

(૧૩) કાકડા-ટોન્સીલ, ગળાની અંદરનો સોજો અથવા ફેરીન્જાયટીસ, સ્વરભેદ એટલે કે ગળું બેસી જવું-અવાજ બેસી જવો, મોઢાનાં અને ગળાનાં વ્રણ--ચાંદા વગેરેમાં એક કપ ઉકાળેલા પાણીમાં એક ચમચી હળદર, એક ચમચી સાકરનો ભુકો, એક ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અને પા ચમચી કાથો મીશ્ર કરી તેનો કોગળો ગળામાં ભરી રાખવો. થોડો વખત આ ઔષધને ગળામાં રાખી પી જવું. સવાર-સાંજ આ ઉપચાર કરવાથી ચાર-પાંચ દીવસમાં જ ફાયદો થઈ જશે.

કાનના રોગો વાત, પીત્ત, કફ તથા વાતપીત્ત, વાતકફ અને પીત્તકફના કોપાવાથી કાનના રોગો થાય છે.

(क) વાયુના કર્ણરોગના કારણોમાં ચણા, ચોળા, વટાણા, વાલ, ગવાર, વાસી ખોરાક, કુલફી, આઈસ્ક્રીમ, ઠંડાં પીણાં, કોદરી, લુખા ખાખરા, લુખા મમરા, કારણ વીના લંઘન, ઉજાગરા, વધુ પડતું ચાલવું - પદયાત્રા, પંખાનો પવન, ઠંડો પવન, માથાબોળ ઠંડું સ્નાન, વધુ વ્યાયામ, વાગવું, વધુ પરીશ્રમ, ઠંડી ઋતુમાં ઠંડા પાણીમાં તરવું, અતીશય બોલવું, ચીંતા, ભય, દુખ વગેરે છે.

(ख) પીત્ત.....તીખો, ખાટો, ખારો, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ અને ગરમાગરમ ખોરાક પીત્તકારક છે. તમાકુ તથા બીડીનું સેવન, અતી પરીશ્રમ, દીવસની નીદ્રા, અતી

મૈથુન, કારણ વીનાના ઉપવાસ, સુર્યનો અને અગ્નીનો તાપ, અડદ, વધુ પડતાં ખાટાં-તીખાં અથાણાં, વધુ પડતું આદુ કે સુંઠ, વધુ પડતી ખાટી-તીખી કઢી, કોકમ, ખાટી કેરી, ખાટાં ખમણ, ખાટાં પીણાં, ખાટું દહીં, ખાટી છાસ, ખાટાં જામફળ, વધુ પડતાં ટામેટાં, તળેલા આહારનું વધુ સેવન, ભીંડા, તીખાં મરચાં, મરી, વધુ પડતું મીઠું (નમક), બાજરી, ઘરડા તીખા મુળા, મોગરી, બીવાળાં રીંગણ, રાઈ, વધુ પડતું લસણ, વધુ પડતું લીંબુ, વાસી ખોરાક, સુકવણી કરેલો આહાર, સરગવો વગેરે કાનના પીત્તથી થતા રોગો કરે છે. જો કે કાનના રોગોમાં પીત્તજ કારણો ઘણાં ઓછાં હોવાથી પીત્તજ કર્ણરોગનું પ્રમાણ નહીંવત્ જોવા મળે છે.

(ग) કફ..... અડદ, આઈસક્રીમ, દ્રાક્ષ, અંજીર, કાકડી, કાળી દ્રાક્ષ, કુલફી, કેળાં, ખાટાં પીણાં, ખાંડ, ગોળ, ઘી, ચીકુ, ખાટી છાસ, જમરુખ, ટામેટાં, ઠંડાં પીણાં, ડુંગળી, તરબુચ, તલ, દહીં, દીવસની ઉંઘ, દુધ, બીસ્કીટ, ભીંડા, નારંગી, પાંઉ, ફ્રીજનું પાણી, ફ્રુટ જ્યુસ, ફ્રુટ સલાડ, બરફ, માખણ, માંસ, મીઠાઈ, વધુ પડતું મીઠું (નમક), વેજીટેબલ ઘી, શીખંડ, શીંગોડાં, શેરડીનો રસ, તરવું, ઠંડા પાણીથી સ્નાન વગેરે કફજન્ય કર્ણરોગનાં કારણો છે.

(ઘ) બે દોષનાં કરણો એક સાથે ભેગાં થાય ત્યારે દ્વીદોષજ કર્ણરોગ થાય છે. જેમ કે આઈસક્રીમ, કુલફી, ફ્રીજનું પાણી ઠંડો પવન વગેરેથી કફવાતજ કર્ણરોગ થાય છે.

(च) ત્રીદોષજ કર્ણરોગમાં ત્રણે દોષ કારણભુત હોય છે. જેમ કે ઘરડા મુળા, વાસી ભોજન, ક્રોધ, પરીશ્રમ, ઠંડી વગેરે કારણો એક સાથે થવાથી ત્રીદોષજ કર્ણરોગ થાય છે.

(छ) વાયુથી થતા કાનના કોઈપણ રોગમાં કાનમાં જાત જાતના અવાજ આવે છે, દુખાવો થાય છે, સોજો આવે છે, લાલાશ દેખાય છે તથા કાનમાંથી પાતળો સ્રાવ થાય છે અને બહેરાશ આવે છે.

(ज) પીત્તથી થતા કર્ણરોગમાં કાનમાં સોજો આવે છે, લાલાશ દેખાય છે, કરવતથી કપાતું હોય એવી તીક્ષ્ણ વેદના અને દાહ થાય છે તથા પીળો દુર્ગંધયુક્ત સ્રાવ થાય છે.

(झ) કફથી થતા કર્ણરોગમાં વીપરીત શબ્દ સંભળાય છે, કાનમાં ખંજવાળ આવે છે.

(ટ) ત્રીદોષથી થતા કર્ણરોગમાં જે દોષની પ્રબળતા હોય તે મુજબ લક્ષણો જોવા મળે છે. વાયુની પ્રબળતામાં પાતળો, કાળો કે ફીણવાળો સ્રાવ, પીત્તની પ્રબળતામાં પીળો, લાલ લોહીવાળો, દુર્ગંધયુક્ત, પાતળો અને ગરમ સ્રાવ, તેમ જ કફની પ્રબળતા હોય તો સફેદ, ઘટ્ટ, ચીકણો અને પ્રમાણમાં વધુ સ્રાવ થાય છે.

(૧) હળદર અને ફુલાવેલી ફટકડી એકત્ર કરી કાનમાં નાખવાથી કર્ણપાક અને કર્ણસ્રાવ જલદી મટે છે.

(૨) ડુંગળીનો રસ અને મધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના ચસકા મટે છે અને પરું નીકળતું હોય તો બંધ થાય છે.

(૩) ફુલાવેલા ટંકણખારને વાટીને કાનમાં નાખી ઉપરથી લીંબુના રસનાં ટીપાં નાખવાથી પરું નીકળતું બંધ થાય છે.

(૪) સરસીયાના તેલમાં લસણની કળી ગરમ કરી એક બે ટીપાં સવાર સાંજ કાનમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

(૫) તલના તેલમાં તુલસીનાં પાન નાખી ધીમા તાપે ગરમ કરવું. પાન બળી જાય ત્યારે તેલ ઉતારી ગાળી લેવું. આ તેલનાં બે ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાથી બધા જ પ્રકારનાં કાનનાં દર્દોમાં લાભ થાય છે.

(૬) કાનની તકલીફ બહુ ગંભીર પ્રકારની ન હોય તો મધ અને તલનું તેલ સરખા ભાગે અને એ બેના વજનભાર આદુનો રસ એકરસ કરી, સહેજ સીંધવનો બારીક પાઉડર મીશ્ર કરી કાનમાં દરરોજ

દીવસમાં ચાર પાંચ વખત ટીપાં મુકવાથી કાનની તકલીફ દુર થાય છે.

(૭) આંબાનો મોર (ફુલ) વાટી, દીવેલમાં ઉકાળી, ગાળીને એનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે.

(૮) આંબાનાં પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે.

(૯) નાગરવેલના પાનનો રસ ગરમ કરી તેનાં ટીપાં નાખવાથી કાનના સણકા મટે છે.

(૧૦) તલના તેલમાં લસણની કળી નાખી કકડાવીને સહેજ ગરમ તેલનાં ટીપાં કાનમાં પાડવાથી કાનનો દુ:ખાવો અને કાનના સણકા મટે છે. કાન પાકતો હોય તો પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૧) લીંબુના ૨૦૦ ગ્રામ રસમાં ૫૦ ગ્રામ સરસીયું અથવા તલનું તેલ મેળવી, પકાવી, ગાળીને શીશીમાં ભરી લેવું. તેમાંથી બબ્બે ટીપાં કાનમાં નાખતા રહેવાથી કાનનું પરું, ખુજલી અને કાનની વેદના મટે છે તથા કાનની બહેરાશમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૧૨) હીંગને તલના તેલમાં પકાવી એ તેલનાં ટીપાં કાનમાં મુકવાથી તીવ્ર કર્ણશુળ મટે છે.

(૧૩) સરગવાના સુકવેલા ફુલનું ચુર્ણ કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો મટે છે.

(૧૪) આદુનો રસ કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો, બહેરાપણું અને કાન બંધ થઈ ગયા હોય તો લાભ થાય છે.

(૧૫) વડના દુધનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી કાનનો દુખાવો મટે છે.

<u>કાનમાં અવાજ થયા કરે ત્યારે-કર્ણનાદ</u> વીકૃત થયેલો કે અવળી ગતીવાળો વાયુ શબ્દનું વહન કરનારી શીરામાં રોકાઈ જવાથી કાનમાં જાત જાતના અવાજ સંભળાયા કરે છે. એને કર્ણનાદ કહે છે. એમાં અંત:કર્ણમાં આવેલ કોકલીયા નામના અંગની વીકૃતી થાય છે. આ રોગમાં આ મુજબ શક્ય ઉપચાર કરવા.

(૧) બકરીના મુત્રમાં સીંધવ નાખી સહેજ ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં પાડવાં.

(૨) કપાસના જીંડવાનો રસ કાનમાં નાખવો.

(૩) નાગરવેલના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો.

(૪) બકરીના મુત્રમાં લસણ, આદુ અને આંકડાના પાનનો રસ મેળવી કાનમાં નાખવો.

(૫) સરસવ તેલથી કાન ભરી દેવો.

(૬) લસણ અને હળદરને એકરસ કરી કાનમાં નાખવાથી લાભ થાય છે.

(૭) ગળોનો રસ સહેજ ગરમ કરી દીવસમાં ચારેક વખત કાનમાં પાંચ-સાત ટીપાં નાખવાથી કર્ણનાદ અને કર્ણશુળ મટે છે.

(૮) કર્ણનાદ એ કફજનીત રોગ છે. સમભાગે સુંઠ, ગોળ અને ઘીનો સોપારી જેવડો લાડુ બનાવી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી પાચનશક્તી સુધરી કર્ણનાદ મટે છે.

(૯) મધ ૧ ભાગ, આદુનો તાજો રસ ૨ ભાગ, તલનું તેલ ૧ ભાગ અને સહેજ સીંધવનું મીશ્રણ દીવસમાં ત્રણેક વખત કાનમાં થોડું થોડું મુકતા રહેવાથી કાનમાં થતો વીચીત્ર અવાજ-કર્ણનાદ લાંબા સમયે મટે છે.

<u>કાન બંધ થઈ જાય</u> ત્યારે લસણ અને હળદરને એકરસ કરી કાનમાં નાખવાથી લાભ થાય છે.

<u>કાનમાં જંતુ જાય</u> ત્યારે મધ, દીવેલ કે ડુંગળીનો રસ કાનમાં નાખવાથી જંતુ નીકળી જાય છે.

<u>કાનમાં પરું</u> કાનમાંથી પરુ નીકળતું હોય તો કાન સાફ કરીને નીચે દર્શાવેલ શક્ય ઉપાય કરવા.

(૧) મધમાં સીંદુર મેળવી બબ્બે ટીપાં સવારે અને રાત્રે કાનમાં નાખવાં.

(૨) ધતુરાના પાનના રસમાં ચારગણું સરસીયુ અને થોડી હળદર નાખી ચારગણા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી તેલ સીદ્ધ કરવું. આ તેલનાં બેત્રણ ટીપાં રોજ સવાર-સાંજ કાનમાં નાખવાં.

(૩) કાનમાંથી પરું વહેતું હોય અને તે મટતું જ ન હોય તો કાનમાં વડના દુધનાં ટીપાં નાખવાથી મટી જાય છે.

(૪) લીંબુના રસમાં થોડો સાજીખાર મેળવી કાનમાં નાખવાથી કાનમાંથી વહેતું પરું બંધ થાય છે.

કાનની બહેરાશ (૧) કાનની કોઈ ખરાબીને લીધે નહીં પણ કુદરતી રીતે શ્રવણશક્તી ઘટી ગઈ હોય તો સવાર, બપોર અને સાંજે દુધમાં ૧ નાની ચમચી વાટેલું જીરુ નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨) સમભાગે હીંગ, સુંઠ અને રાઈને પાણીમાં ઉકાળી બનાવેલા સહેજ ગરમ કાઢાનાં ચાર-પાંચ ટીપાં કાનમાં દીવસમાં ચારેક વખત નાખવાથી કાન ખુલી જઈ બહેરાશ મટે છે.

(૩) આંકડાના પાનનો રસ ગરમ કરી કાનમાં નાખવાથી કાનની બહેરાશ મટે છે.

(૪) ગાયનું જુનું ઘી ખાવામાં વીશેષ વાપરવું.

(૫) રુમાં વીંટાળેલી લસણની કળી કાનમાં રાખવી.

(૬) ઉત્તમ હીંગની ભુકી રુમાં મુકીને કાનમાં રાખવી.

(૭) વછનાગ અને વ્રજ તલના તેલમાં ગરમ કરી કાનમાં નાખવું.

(૮) કાનમાં અવાર નવાર તેલ નાખતા રહેવું. એનાથી વીજાતીય દ્રવ્યોનો મેલ બહાર નીકળી જાય છે. અને કાનની અંદરના અવયવો મુલાયમ રહી કાર્યક્ષમ રહે છે.

(૯) સરસવના તેલમાં દશમા ભાગે રતનજ્યોત નાખી ધીમા તાપે રતનજ્યોત બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી ઠંડુ પડ્યે કાનમાં દરરોજ સવાર, બપોર,

સાંજ ત્રણ-ચાર ટીપાં નાખતા રહેવાથી કાનની સામાન્ય બહેરાશ મટે છે.

(૧૦) સવારે ચારપાંચ બદામ અને રાત્રે અજમો તથા ખારેક ખાવાથી કાનની બહેરાશમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૧) સુંઠ અને ગોળ મેળવી પાણીમાં સારી રીતે ઘુંટી કાનમાં ટીપાં પાડવાથી બહેરાશમાં લાભ થાય છે.

(૧૨) ધોળી ડુંગળીનો તાજો રસ સહેજ હુંફાળો ગરમ કરી કાનમાં બહુ થોડા પ્રમાણમાં મુકવાથી સાધારણ બહેરાશ હોય તો તે મટે છે.

કાનમાં કીડા પડવા કર્ણસ્રાવ, કર્ણપાક, વીદ્રધી (ગુમડું) જેવા રોગોથી, કાનની અસ્વચ્છતાથી કે વાતાદી દોષોથી કાનમાં સડો પેદા થાય છે, અને તેમાં કીડા પેદા થાય છે. એમાં આ મુજબના શક્ય ઉપાયો કરવા.

(૧) સ્વમુત્ર કાનમાં નાખવું.

(૨) લીમડાના રસમાં કકડાવેલું સરસીયું કાનમાં નાખવું.

(૩) ગોમુત્ર સાથે હરતાલનું ચુર્ણ પીસીને કાનમાં નાખવું.

(૪) સરકામાં પાપડીયો ખારો, અજમો અને ઈન્દ્રાયણનો ગર્ભ મેળવી કર્ણપુરણ કરવું.

(૫) દુધીયા વછનાગ(કલીહારી)ના મુળનો રસ કાઢી તેમાં થોડું ત્રીકટુ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુર્ણ) મેળવી કાનમાં નાખવાથી કૃમી તદ્દન મરી જાય છે.

કાનમાં ખંજવાળ આવે તો કાન કદી ખોતરવો નહીં.

(૧) સ્વમુત્રનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

(૨) લીંબોળીનું તેલ ગરમ કરીને તેનાં બે-ચાર ટીપાં સવારે અને રાતે કાનમાં નાખવાં.

(૩) મરીચ્યાદી તેલ ગરમ કરીને કાનમાં નાખવું.

(૪) ત્રીફળાના કાઢા વડે કે લીમડાના ઉકાળાથી કાન સાફ કરવો.

(૫) રોજ રાત્રે ત્રીફળા ચુર્ણ કે હરડે ચુર્ણની ફાકી કરવી.

કાનમાં કંઈક ભરાઈ જવું.. માખી, બગાઈ, મકોડા, કાનખજુરો વગેરે જીવડાં કાનમાં પ્રવેશે કે બોરનો ઠળીયો, ચણો, વટાણો, મગફળીનો દાણો કાંકરી જેવી વસ્તુ કાનમાં પ્રવેશી ગઈ હોય તો એને બહાર કાઢવા પીચકારીનો ઉપયોગ કદી ન કરવો. એ વસ્તુઓને ટુકડા કરીને કાઢવી. ન નીકળે તો કાનના ડૉક્ટર પાસે જવું.

<u>કાનમાં કીડો કે જંતુ પ્રવેશી ગયું</u> હોય તો આમાંથી શક્ય ઉપાય કરવા.

(૧) ગાયનું ઘી સાધારણ ગરમ કરી કાનમાં ટીપાં પાડવાથી જીવજંતુ બહાર નીકળી આવે છે.

(૨) ધોળી ડુંગળીનો રસ કાનમાં નાખવો.

(૩) જાંબુના પાનનો રસ કાનમાં ભરી દેવો.

(૪) ક્લોરોફોર્મની પીચકારી મારવાથી જંતુ મરી જશે, પછી કાનને પીચકારી વડે ધોતાં જંતુ બહાર નીકળી જાય છે.

(૫) મધનાં કે દારુનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં.

<u>કાનનો મેલ</u> કાનમાં મેલ વધુ પ્રમાણમાં થાય તો શ્રુતીમાર્ગ સાંકડો થતાં બહેરાશ આવે છે. આ મેલ કાઢવા ગરમ કરેલું સરસીયું કે તલનું તેલ કાનમાં નાખવું.

<u>કાનની સંભાળ</u> (૧) કાન ખોતરવા નહીં.

(૨) કાનમાં ફુંક ન મારવી.

(૩) ગાલ કે કાન પર થપ્પડ ન મારવી.

(૪) માથા પર મારવું નહીં.

(૫) ઘોંઘાટથી દુર રહેવું.

(૬) નાના બાળકને સ્નાન કરાવતી વખતે કાનમાં પુમડાં ખોસવાં.

(૭) સ્નાન કર્યા પછી ચોખ્ખા ટુવાલ વડે કાન લુછવા.

(૮) નાનપણથી રોજ કાનમાં ગરમ તેલનાં ટીપાં નાખવાં.

(૯) ગરમ દવાનું અતીશય સેવન ન કરવું. ગરમ દવાના સેવન વખતે ૨ ગ્રામ ગળોસત્ત્વ મધ સાથે લેવું.

<u>***કાનના રોગોમાં પથ્ય***</u> (૧) નીચેનો ખોરાક લઈ શકાય. અજમો, અથાણાં(તીખાં), આમળાં, ઉકાળેલું પાણી, કઢી(તીખી), કાજુ, કોથમીર, કોબી, કોલીફ્લાવર, ખજુર(થોડી), ખમણ, ખાખરા, ખારેક, ખીચડી, ગાજર, ગંઠોડા, ગલકાં, છાસ(પાતળી અને મોળી), જીરુ, પરવળ, પાન, પાપડ(અડદ સીવાયના), પાલખ, બટાટા(થોડા), સીંગતેલ(થોડું), હળદર, હીંગ વગેરે.

(૨) નીચેનો આહાર ન લેવો:

અડદ, આઈસક્રીમ, આમલી, અંજીર, ઈંડાં, કાકડી, કુલ્ફી, કેરી, કોકમ, કેળાં, ખાંડ, ગવાર, ઘી(ભેંસનું), ચોળા, છાસ, ટામેટાં, ટીંડોળાં, ટેટી, ઠંડાં પીણાં, ડુંગળી, શેરડીનો રસ, સફરજન વગેરે.

કામેચ્છા (૧) વધુ પડતી કામેચ્છા પર કાબુ મેળવવા પાણીમાં ચોવીસ કલાક પલાળેલા સુકા ધાણાનું એ જ પાણી સાથે સેવન કરવું. જરુર પડે તો એને ગ્રાઈન્ડરમાં ગ્રાઈન્ડ કરીને પણ લઈ શકાય.

(૨) પીપરીમુળ કામેચ્છા વધારે છે, પરંતુ એનાથી વીર્ય ઘટે છે.

કાંટો કે કાચ વાગે (૧) રાઈના લોટને ઘી-મધમાં મેળવી કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય તેના પર લેપ કરવાથી કાંટો કે કાચ બહાર આવી જાય છે.

(૨) ગોળ સહેવાય તેવો ગરમ કરી કાંટો કે કાચ વાગ્યો હોય ત્યાં બાંધવાથી પાકીને કાંટો કે કાચ બહાર નીકળી જાય છે.

કીડનીના રોગો મુત્રપીંડ સંબંધી મોટા ભાગના રોગોમાં બટાટા લાભ કરે છે. બટાટામાં સોડીયમનું

પ્રમાણ ઓછું અને પોટાશીયમનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. કીડનીમાં જે વધુ પડતું લવણ હોય તે મુત્ર વાટે બહાર કાઢી નાખવાનું કામ બટાટામાં રહેલ પોટેશીયમ કરી શકે છે. બટાટાને શેકીને કે બાફીને ખાઈ શકાય. કાચા બટાટાનો રસ આમાં વીશેષ ફાયદો કરી શકે. મધુપ્રમેહ હોય તો આ પ્રયોગ કરી શકાય નહીં.

કુતરું કરડે ગામડાંઓમાં કુતરું કરડે તો તરત જ થોડી બદામો મધમાં બોળી ખુબ ચાવીને ખાવાનું જણાવવામાં આવે છે, અને આ પછી દરરોજ બે બદામ મધમાં બોળીને ખાતા રહેવું જોઈએ. મુખ્ય સારવાર સાથે સહાયક તરીકે પણ આ ચાલુ રાખી શકાય.

કૃમી દુષીત પાણી, આહાર, ખુલ્લાં, કાપેલાં ધોયા વગરનાં ફળો ખાવાથી અને હાથ ધોયા વગર જમવાથી પેટમાં કૃમી થાય છે. મોટી ઉંમરની વ્યક્તીઓ કરતાં નાનાં બાળકોમાં તેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. આવી કૃમીવાળી વ્યક્તીઓ જો મીઠાઈ, ગોળ, ચોકલેટ જેવી ચીજો વધારે પડતી ખાય તો મળાવરોધ થવાથી મળાશયમાં કૃમીઓનું પ્રમાણ વધી જાય છે. કૃમીનું પ્રમાણ વધી જવાથી ઉદરશુળ, રક્તાલ્પતા, અવારનવાર ઝાડા થવા, ઉબકા, ઉલટી, અરુચી, મંદાગ્ની, તો કોઈ વખત વધારે પડતી ભુખ, ખંજવાળ, આળસ વગેરે થાય છે.

(૧) દરરોજ સવાર-સાંજ જમવાની પાંચેક મીનીટ પહેલાં આખું કે દળેલું નમક એકાદ નાની ચમચી

જેટલું પાણી સાથે ફાકવાથી કૃમી વમનથી કે મળમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે.

(૨) ૧ થી ૨ ચમચી અધકચરી ખાંડેલી દાડમની છાલ ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે અડધું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઠંડુ પાડી ગાળીને ખાલી પેટે આ ઉકાળો પીવો. બીજે દીવસે સવારે હરડેનો રેચ લેવો. આનાથી ચપટા કૃમી-ટેપવર્મ બેહોશ થઈ કે મરી જઈને બહાર નીકળી જાય છે.

(૩) લીમડાના પાનનો રસ દરરોજ ૧-૨ ચમચા સવાર-સાંજ પીવાથી તમામ કૃમી મળ વાટે બહાર નીકળી જઈ પેટ નીર્મળ થઈ જાય છે.

(૪) કારેલાં કૃમીઘ્ન છે. બાળકોને મોટે ભાગે દુધીયા કૃમી થતા હોય છે. એમને કારેલાંનું શાક ખવડાવવું.

બાળક કારેલાંનું શાક ન ખાય તો કારેલાંનો રસ કાઢીને બે ચમચી જેટલો સવાર સાંજ પીવડાવવો.

(૫) પપૈયાના સુકાં બીનું એક ચમચી ચુર્ણ એક વાડકી તાજા દહીંમાં મેળવી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી કૃમી બહાર નીકળી જાય છે.

(૬) કૃમી થયા હોય તો માત્ર પાન ખાવાથી સારું થઈ શકે છે. ૩-૪ કે દીવસમાં જેટલાં પાન ખાઈ શકાય તેટલાં સાદાં કે સામગ્રી નાખેલાં પાન ખાવાં. એનાથી મળ વાટે કૃમી બહાર નીકળી જાય છે.

(૭) અનનાસ ખાવાથી એક અઠવાડીયામાં પેટમાંના કૃમીનું પાણી થઈ જાય છે. આથી બાળકો માટે અનનાસ ઉત્તમ છે.

(૮) એક સારી સોપારીનો ભુકો કરી થોડા ગરમ પાણી સાથે દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેવાથી કૃમી મટે છે.

(૯) કારેલીના પાનનો રસ થોડા ગરમ પાણીમાં આપવાથી કૃમી મરી જાય છે.

(૧૦) ખાખરાનાં બી, લીમડાનાં બી અને વાવડીંગને વાટી બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણને ‘પલાશબીજાદી ચુર્ણ’ કહે છે. બાળકોને પા ચમચી અને મોટાંઓને અડધી ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે સવાર- સાંજ આપવાથી કૃમી દુર થાય છે.

(૧૧) ટામેટાના રસમાં હીંગનો વઘાર કરી પીવાથી કૃમીરોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૨) દાડમની છાલનો અથવા તેના છોડ કે મુળની છાલનો ઉકાળો કરી તેમાં તલનું તેલ નાખી ત્રણ દીવસ સુધી પીવાથી પેટમાંના કૃમી નીકળી જાય છે.

(૧૩) દાડમડીના મુળની લીલી છાલ ૫૦ ગ્રામ (તેના નાના નાના કકડા કરવા), ખાખરાના બીનું ચુર્ણ ૫ ગ્રામ, વાવડીંગ ૧૦ ગ્રામ અને ૧ લીટર પાણીમાં અર્ધુ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી, દીવસમાં ચાર વાર અર્ધા અર્ધા કલાકે ૫૦-૫૦ ગ્રામ પીવાથી અને પછી એરંડીયાનો જુલાબ લેવાથી તમામ પ્રકારના ઉદરકૃમી નીકળી જાય છે.

(૧૪) નારંગી ખાવાથી કૃમીનો નાશ થાય છે.

(૧૫) મુઠી ચણા રાત્રે સરકામાં પલાળી રાખી સવારે ખાલી પેટે ખાવાથી કૃમી મરી જઈ ઉદરશુદ્ધી થાય છે.

(૧૬) વડવાઈના કુમળા અંકુરનો ઉકાળો કરી પીવાથી પેટના કૃમી મટે છે.

(૧૭) સરગવાનો ઉકાળો મધમાં મેળવી દીવસમાં બે વાર પીવડાવવાથી ઝીણા કૃમી નીકળી જય છે.

(૧૮) સવારે ઉઠતાંની સાથે બે-ત્રણ ગ્રામ મીઠું (નમક) પાણીમાં મેળવી થોડા દીવસ પીવાથી નાના નાના કૃમી બહાર નીકળે છે, નવા કૃમીની ઉત્પત્તી બંધ થાય છે અને પાચનક્રીયા સુધરે છે.

(૧૯) સુંઠ અને વાવડીંગનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી કૃમી મટે છે.

(૨૦) કાચા પપૈયાનું તાજું દુધ ૧૦ ગ્રામ, મધ ૧૦ ગ્રામ અને ઉકળતું પાણી ૪૦ મી.લી. એકત્ર કરી ઠંડુ થાય ત્યારે પીવાથી અને બે કલાક પછી એરંડીયાનો

જુલાબ લેવાથી ગોળ કૃમી નીકળી જાય છે. (તેનાથી પેટમાં ચુંક આવે તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખી પીવો.)

(૨૧) ભાંગરાનો પાઉડર (બજારમાં મળી શકે) અથવા તાજા ભાંગરાનો રસ અને અડધા ભાગે દીવેલ રાત્રે સુતાં પહેલાં દરરોજ લેવાથી બધા કૃમી પેટની બહાર નીકળી જાય છે.

(૨૨) એક ગ્લાસ ઘટ્ટ છાસમાં એક ચમચો વાટેલો અજમો નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી પેટમાંના બધા કૃમી મળમાર્ગે બહાર નીકળી જાય છે.

(૨૩) બાળકોને કૃમી થાય તો તેની અવસ્થા મુજબ ગરમ પાણી સાથે દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે એરંડીયું પાવાથી તે મટી જાય છે.

(૨૪) કાચા કે પાકા પપૈયાના રસમાં સાકર મેળવી બાળકને પીવડાવવાથી પેટમાંના કૃમી મળ વાટે બહાર ફેંકાઈ જવા લાગે છે.

(૨૫) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક કપ પાણીમાં એક નાની ચમચી મીઠું(નમક) ઓગાળી પીવાથી કૃમીની ફરીયાદ મટે છે.

(૨૬) સુંઠ, વાવડીંગ અને ભીલામાનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી કૃમી મટે છે.

(૨૭) કપીલો, વાવડીંગ અને રેવંચી સરખા ભાગે લઈ મધ સાથે બાળકને ચટાડવાથી તેના પેટમાંના કરમીયા સાફ થઈ જાય છે.

(૨૮) શણનાં બીનું ચુર્ણ ગોમુત્રમાં મેળવી પીવાથી કરમીયાનો રોગ કાયમ માટે મટે છે.

(૨૯) વાવડીંગને અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરીને પીવાથી કૃમી નાશ પામે છે.

(૩૦) લીંબુના પાન વાટી રસ કાઢી રસથી અડધું મધ ભેળવી સાત દીવસ સુધી રોજ સવારે આપવાથી અને આઠમા દીવસે રેચ લઈ લેવાથી પેટના તમામ કૃમી નીકળી જાય છે.

(૩૧) આંબાહળદર અને સીંધવ સાથે વાટી ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કૃમી મટે છે.

(૩૨) કેરીની સુકી ગોટલીનું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણીમાં નીયમીત લેવાથી ત્રણેક મહીનામાં પેટમાંના બધા કૃમી મળ વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

(૩૩) મોટી સોપારી જેટલો ગોળ ખાધા પછી કાંચકાની શેકેલી મીંજનું અડધી ચમચી ચુર્ણ ખાવાથી પેટના કૃમી નીકળી જાય છે.

(૩૪) પા ચમચી જેટલો કીરમાણી અજમો સોપારી જેટલા ગોળ સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી કૃમીઓ નીકળી જાય છે.

(૩૫) એક ચમચી વાવડીંગનું બારીક ચુર્ણ સવાર-સાંજ એક ચમચી ગોળ ખાધા પછી લેવામાં આવે તો પેટના કૃમીઓ નાશ પામે છે.

(૩૬) એક કપ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણીમાં એક ચમચી વાવડીંગનો ભુકો અને અડધી ચમચી હળદરનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળવું. આ દ્રવ બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી, ઠંડું પાડી રોજ રાત્રે ૧૫થી ૨૦ દીવસ

પીવાથી બાળકોના કૃમી-કરમીયા બેહોશ થઈને નીકળી જાય છે અને લીવર પણ સારું થાય છે.

(૩૭) બે ચમચી ગરમાળાના ગોળ સાથે એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી રોજ સવારે આઠ-દસ દીવસ લેવાથી કૃમીઓ સાફ થઈ જાય છે.

કૃમી-ગંડુપદ કપીલો, વાવડીંગ, નાગમોથ, દીકામાળી અને સંચળનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ મોટાં માણસને એકથી બે ગ્રામ અને બાળકોને ૦.૧૫ ગ્રામથી ૦.૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ પાણી સાથે આપવાથી અળસીયા જેવા ગંડુપદ કૃમી (Round worms) દસથી પંદર દીવસમાં મટે છે. આ ચુર્ણ સાથે એક રતી અતીવીષકળીનું ચુર્ણ ઉમેરી આપવાથી બાળકોને ઝડપથી સારું થાય છે અને કૃમીને કારણે થયેલા ઉપદ્રવો પણ મટે છે. આ

ઉપરાંત બજારમાં મળતાં કૃમીઘ્ન ચુર્ણ, કૃમીકુઠારરસ અને વીડંગારીષ્ટ પણ ખુબ જ સારી અસર કરે છે.

કૃશતા ગળો, ગોખરું અને આમળાં સમાન ભાગે ઘી સાથે મેળવીને લેવાથી અને ઉપર દુધ પીવાથી કૃશતા મટે છે.

કૅન્સર વધારે પડતી શેકેલી, બળી ગયેલી કે ખુલ્લી ભઠ્ઠી પર બનાવેલી વાનગીમાં કાળા પડી ગયેલા ભાગમાં પોલી સાઈક્લીક એરોમેટીક હાઈડ્રોકાર્બન જમા થાય છે જે ખાવાથી કેન્સરની શક્યતા ૭૦થી ૮૦ ટકા વધી જાય છે.

(૧) કોબીજ, કોલીફ્લાવર અને સરસવ કૅન્સરમાં ઉપયોગી છે. કૅન્સરની દવા જેવાં જ કૅન્સર વીરોધી રસાયણો ફ્લાવરમાં હોય છે, જે મોટા આંતરડામાં રહેલાં કૅન્સરના જીવાણુઓનો નાશ કરે છે.

એલાઈલ-આઈસોથીયોસાઈનેટ (AITC) તરીકે ઓળખાતું આ રસાયણ જ્યારે આ શાકભાજીને કાપવામાં, ચાવવામાં, રાંધવામાં કે પચાવવામાં આવે છે ત્યારે છુટું પડે છે. બ્રાસીકા વર્ગનાં શાકભાજીમાંના આ રસાયણો મોટા આંતરડામાંના કૅન્સરના જીવાણુઓની વૃદ્ધી અને કોષ વીભાજનની પ્રક્રીયાને ખતમ કરી નાખે છે. આ રસાયણ ફેફસાના કૅન્સરને રોકવામાં પણ અસરકારક છે. કૅન્સરને રોકવા માટે આ શાકભાજીનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવું જરુરી છે.

(૨) કેન્સરની માત્ર શરુઆત હોય તો કાળી ગાયનું મુત્ર ૧૫ ગ્રામ સુતરાઉ કપડાથી ગાળી તેમાં ૮-૧૦ પાન કડવા લીમડાનાં અને ૮-૧૦ પાન તુલસીનાં વાટીને નાખવાં અથવા એ પાન આખાં જ ખુબ

ચાવીને ખાઈ ઉપરથી મુત્ર પીવું. પ્રયોગ નીયમીત કરવાથી કેન્સર વધતું અટકે છે.

(૩) કાંચનારની છાલ અને ત્રીફલાનો ઉકાળો નીયમીત પીવાથી કેન્સરમાં ફાયદો થાય છે.

(૪) આખું અનાજ, કઠોળ, ફળફળાદી અને કોબીજ લેવાથી તેમાં રહેલ ફાઈબર કેન્સર થતું રોકે છે.

(૫) રોજ ઓછામાં ઓછાં બે ટામેટાં ખાવાથી આંતરડાં, હોજરી અને ગુદાનું કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે.

(૬) દરરોજ એકી સાથે થોડી થોડી કરીને આખા દીવસ દરમીયાન દોઢથી બે કીલોગ્રામ જેટલી તાજી દ્રાક્ષ ખુબ ચાવીને ખાવાનો વ્યવસ્થીત પ્રયોગ કરવાથી કેન્સર જેવો ભયંકર અસાધ્ય વ્યાધી મટી ગયાના દાખલા પણ બન્યા છે.

(૭) હળદરનો તાજો રસ એક મોટા ચમચા જેટલો અથવા હુંફાળા પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી હળદર સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી પેટના અમુક પ્રકારનાં કૅન્સરમાં લાભ થાય છે.

કેડનો ચસકો (૧) એક સારી સોપારીનો ભુકો કરી, તેલમાં ઉકાળી, તે તેલની માલીશ કરવાથી કટીવાત (કમરમાં આવેલ વાનો ચસકો) મટે છે.

(૨) સમાન ભાગે સુંઠ અને ગોખરુનો ક્વાથ કરી રોજ સવારે પીવાથી કટીશુળ, સંધીવા અને અજીર્ણ મટે છે.

(૩) વાતારી-કટીશુળ, સાંધાનો સોજો, રાંઝણ-સાઈટીકા, આમવાત, હ્દયશુળમાં અડધી અડધી ચમચી જેટલું એરંડમુળ અને સુંઠના ચુર્ણોનો ઉકાળો એક કપ જેટલો રોજ સવારે પીવો. સાથે જો તેમાં

નગોડના પાનનો બે ચમચી જેટલો રસ પણ ઉમેરાય તો અધીકસ્ય અધીકં ફલમ્.

(૪) કેડના ચસકાનું કારણ વાયુ હોવાથી બાહ્ય પ્રાણાયામ પણ એમાં બહુ ઉપયોગી થાય છે. એની સાદી અસરકારક રીત જે મેં અજમાવી છે તે મુજબ મોં વાટે બને તેટલો શ્વાસ બહાર કાઢી કુંભક કરવો (શ્વાસ બહાર રોકી રાખવો). જેટલો કુંભક વધુ દીર્ઘ તેટલી વધુ સારી અસર થાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે નાક દ્વારા લેવો. વધુ માટે જુઓ 'બાહ્ય કુભક'.

કૉલેરા (૧) આંબાના ૨૦ ગ્રામ જેટલા મરવા વાટી દહીં સાથે લેવાથી કૉલેરામાં ફાયદો થાય છે.

(૨) કૉલેરાનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તો રાત્રે ભોજન કર્યા પછી ડુંગળીના રસમાં ચણા જેટલી હીંગ ઘસી,

તેમાં વરીયાળી અને ધાણા ૧-૧ ગ્રામ મેળવી પીવાથી કૉલેરાનો ભય રહેતો નથી.

(૩) કૉલેરાના હુમલા વખતે દરદીને ડુંગળીનો રસ વારંવાર આપવાથી આરામ થાય છે. કૉલેરામાં શરુઆતથી જ ૦.૧૬ ગ્રામ હીંગ મેળવીને અર્ધા અર્ધા કલાકે ડુંગળીનો રસ પીવાથી કૉલેરા મટે છે.

(૪) કૉલેરામાં શરીર ઠંડુ પડી જાય તો ડુંગળીના રસમાં આદુનો રસ તથા મરીનું ચુર્ણ મેળવીને આપવાથી પુન: ગરમી આવે છે અને દરદનો વેગ ઓછો થાય છે.

(૫) લીંબુ અને ડુંગળીનો રસ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને લેવાથી કૉલેરામાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

(૬) જાયફળનું ૧૦ ગ્રામ ચુર્ણ ગોળમાં મેળવી ૩-૩ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી એક એક ગોળી અડધા

અડધા કલાકે આપવાથી અને ઉપર થોડું ગરમ પાણી પીવડાવવાથી કૉલેરાના ઝાડા બંધ થાય છે.

(૭) મધ અને મીઠું પાણીમાં મેળવી પીવાથી કૉલેરાની અશક્તી અને ડીહાઈડ્રેશન મટે છે.

(૮) કારેલાનો રસ પીવાથી કૉલેરા મટે છે.

કૉલેસ્ટરોલ (૧) એક ચમચી ભરી સમારેલી અથવા વાટેલી કોથમીર ખાઈને ઉપર પાણી પીવાથી શરીરમાં કૉલેસ્ટરોલ ઘટે છે. એનાથી લોહીનું વહન કરનારી નસો પણ સાફ રહે છે. કોથમીર દરેક સલાડ, શાક, દાળ કે ફરસાણ સાથે ભેળવીને પણ ખાઈ શકાય.

(૨) કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવા માટે તેલ, ઘી અને માખણ બંધ કરવાં. આથી રોટલી ન ખાતાં રોટલા ખાવા. શાક પણ બાફેલાં ખાવાં.

(૩) લોહીમાં કૉલેસ્ટરોનું પ્રમાણ કાબુમાં રાખવા ખાટા પદાર્થો જેવા કે લીંબુ, આમળાં, કાચી કેરી, દહીં, છાસ, ફાલસા, આમલી, ખાટી દ્રાક્ષ વગેરેનું સેવન લાભદાયી છે.

(૪) દરરોજ સવાર-સાંજ એક મુઠી શેકેલા છોતરાં સાથેના ચણા ખાવાથી કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે અને હ્દયરોગ થવાની શક્યતા ઘટી જાય છે.

કોઈ પણ રોગ મરીના બેત્રણ દાણા રોજ ગળવાથી કોઈ પણ રોગ થતો નથી.

કોગળીયું કોગળીયાનો તાવ આવ્યો હોય તો કારેલીનો રસ તલના તેલ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

કોઠાની ગરમી શીયાળામાં એક નાની વાડકી મુળાનો તાજો રસ દીવસમાં એક વાર નીયમીત પીવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે.

કોઢ (૧) અત્યંત ઉગ્ર ગંધને લીધે તરત ઓળખાઈ આવતા અને આખા ભારતમાં થતા બાવચીના છોડ આયુર્વેદનું પ્રસીદ્ધ ઔષધ છે. એક ચમચી બાવચીનાં બી એક ચમચી તલના તેલમાં વાટી સવાર-સાંજ એકાદ વરસ સુધી નીયમીત પીવાથી સફેદ કોઢ અને બીજાં ચામડીનાં દર્દો નાશ પામે છે.

(૨) બાવચીનાં બીને દુધમાં ખુબ લસોટી ઘટ્ટ બને ત્યારે લાંબી સોગટી બનાવી લેવી. આ સોગટીને દુધમાં ઘસી પેસ્ટ(લેપ) જેવું બનાવી કોઢના ડાઘ પર લગાવી સવારના કુમળા તડકામાં અર્ધો કલાક બેસવું. લાંબો સમય આ ઉપચાર કરવાથી કોઢ મટે છે.

(૩) મન:શીલ, હરતાલ, કાળાં મરી, સરસીયુ અથવા બાવચીનું તેલ, અને આંકડાનું દુધ આ બધાંનો લેપ બનાવી ચોપડવાથી કોઢ મટે છે.

(૪) મોરથુથુ, વાવડીંગ, કાળાં મરી, કઠ-ઉપલેટ, લોધર અને મન:શીલ આ દ્રવ્યોનો લેપ કોઢ મટાડે છે.

(૫) કરંજનાં બી, કુવાડીયાનાં બી અને કઠ એટલે કે ઉપલેટ આ ત્રણે ઔષધો સમાન ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરો. એને ગૌમુત્રમાં લસોટી તેનો લેપ કોઢવાળા સ્થાન પર લગાડવાથી થોડા દીવસોમાં જ કોઢ મટવા લાગે છે.

(૬) રસવંતી અને કુવાડીયાનાં બીજને કોઠાના રસમાં મીશ્ર કરી કરેલો લેપ કોઢ મટાડે છે.

(૭) મુળા તથા સરસવનાં બીજ, લાખ, હળદર, પુંવાડીયાનાં બીજ, ગંધબીરોજા, ત્રીકટુ ચુર્ણ (સમાન ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુર્ણ), વાવડીંગનું ચુર્ણ આ બધાં ઔષધોને મીશ્ર કરી ગૌમુત્રમાં લસોટી લેપ કરવાથી દાદર, ખરજવું, ખસ, કોઢ, કીટીભ અને ભયંકર કપાલ કુષ્ઠ મટે છે.

(૮) હળદર અને દારુહળદર, ઈન્દ્રજવ, કરંજનાં બીજ, જાયનાં કોમળ પાન, કરેણનો મધ્ય ભાગ તથા તેની છાલ આટલાનો લેપ કરી તેમાં તલના છોડનો ક્ષાર નાખી લગાડવાથી કોઢ મટે છે. (આ લેપ લગાડી સવારના તડકામાં બેસવું)

(૯) કુંવાડીયાનાં બીજ, કઠ, સૌવીરાંજન, સીંધવ, સરસવનાં બીજ તથા વાવડીંગ આ બધાં ઔષધો સરખા ભાગે લઈ તેને ગૌમુત્રમાં ખુબ જ લસોટી લેપ

તૈયાર કરવો. આ લેપ લગાડી તડકામાં બેસવાથી ક્રીમી, કોઢ, દદ્રુ, તથા મંડલ કુષ્ઠ-સોરાયસીસ થોડા દીવસોમાં મટે છે.

(૧૦) સફેદ ડાઘ મટાડવા અડદનો લોટ વાપરી શકાય. અડદનો લોટ પાણીમાં થોડો વખત પલાળીને પછી લીક્વીડાઈઝર અથવા રવઈથી સખત રીતે વલોવવો. એ લોટ દીવસમાં ચાર પાંચ વખત સફેદ ડાઘ પર લગાડતા રહેવું.

(૧૧) ગરમ કરેલા ગેરુના પાઉડરમાં તુલસીનાં પાનનો રસ મેળવી પેસ્ટ બનાવી સફેદ કોઢ પર સવાર-સાંજ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૨) ગાયના મુત્રમાં ૩-૪ ગ્રામ હળદર મેળવી પીવાથી કોઢ મટે છે.

(૧૩) તાજા અડદ વાટી ધોળા કોઢ પર ચોપડવાથી સારો લાભ થાય છે.

(૧૪) તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી કોઢ મટે છે.

(૧૫) રાઈના ચુર્ણને ગાયના આઠ ગણા જુના ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે. એનાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર પણ મટે છે.

(૧૬) તુલસીના મુળનો ઉકાળો કરીને પીવાથી કોઢ મટે છે.

(૧૭) કેળના સુકવેલા પાનનો બારીક પાઉડર માખણ કે ઘી સાથે મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત લગાડવો. દીવસો સુધી પ્રયોગ ધીરજ પુર્વક કરતા રહેવાથી સફેદ ડાઘ મટે છે.

(૧૮) આંકડાનાં મુળ ૪૦ ગ્રામ, કરેણનાં મુળ ૪૦ ગ્રામ, ચણોઠી ૪૦ ગ્રામ, બાવચીનાં બીજ ૨૦૦

ગ્રામ, હરતાલ ૪૦ ગ્રામ, સુકો ભાંગરો ૪૦ ગ્રામ, હીરાકસી ૨૦ ગ્રામ અને ચીત્રકમુળ ૨૦ ગ્રામનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બનાવી એ પલળે એટલું ગૌમુત્ર નાખી ખુબ લસોટી પેંડા જેવડી સોગઠીઓ બનાવી સુકવી લેવી. આ સોગઠી પથ્થર ઉપર ગૌમુત્રમાં લસોટવી. આ પેસ્ટ સવાર-સાંજ સફેદ કોઢ પર લગાડવાથી કોઈને જલદી તો કોઈને ધીમે ધીમે મટે છે. આ ચુર્ણ ફક્ત બાહ્ય ઉપચાર માટે જ વાપરવું, ખાવામાં ઉપયોગ કરવો નહીં.

(૧૯) સફેદ કોઢ અસાધ્ય ગણાય છે. શરીરના કોઈ ભાગ પર સફેદ ડાઘ થયા હોય પણ એ ભાગના વાળ સફેદ થયા ન હોય તો મધમાં નવસાર મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત લગાડતા રહેવાથી બેએક મહીનાની અંદર પરીણામ જોવા મળે છે. ધીરજ

પુર્વક લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવો જોઈએ. વળી આ ઉપચારની ખુબી એ છે કે ત્વચા પર બળતરા થતી નથી. આથી શરીરના કોમળ ભાગ પર પણ કરી શકાય, અને એની કોઈ આડ અસર નથી.

(૨૦) ગરમાળો, કરંજ, થોર, આંકડો અને ચમેલી પાંચેય વનસ્પતીનાં પાન ગોમુત્રમાં પીસીને લેપ કરવાથી સફેદ ડાઘ મટે છે.

(૨૧) રાળનું તેલ દીવસમાં બે વખત નીયમીત લગાડવાથી સફેદ કોઢ મટે છે. શાલવૃક્ષનો ગુંદર રાળ તરીકે ઓળખાય છે. દેશી દવાવાળાને ત્યાં એ રાળના તેલ તરીકે વેચાય છે.

કોલાઈટીસ દહીંમાં ચોથા ભાગનું પાણી નાખી, ખુબ સારી રીતે વલોવી બંને વખત જમ્યા પછી પીવાથી કોલાઈટીસ મટે છે.

ક્ષય : આસવ અને અરીષ્ટ ક્ષયમાં ખુબ જ હીતાવહ છે. ક્ષય એટલે ટી.બી.. આ વીકૃતીમાં શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થી, મજ્જા અને શુક્ર આ સાતે ધાતુઓનો હ્રાસ-ક્ષય થાય છે. આથી શરીરનું વજન ઘટતું જાય છે.

(૧) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી ક્ષય મટે છે.

(૨) અશ્વગંધા, ગળો, શતાવરી, દશમુલ, બલા, અરડુસી, પુષ્કર મુળ તથા અતીસના એક ચમચા જેટલા ભુકાને બે ગ્લાસ પાણીમાં અડધું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળી, સવાર-સાંજ બે વખત પીવાથી ક્ષયમાં લાભ થાય છે.

(૩) કોળાનો અવલેહ ખાવાથી ક્ષય મટે છે. અવલેહની લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/કોળાનો-અવલેહ-અને-મુરબ્બો/)

(૪) ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ ૨૦-૩૦ ગ્રામ ખાવાથી ક્ષય અને ક્ષયની ખાંસી મટે છે.

(૫) તાજા માખણ સાથે મધ લેવાથી ક્ષયના દર્દીને ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૬) લસણનો રસ અને અરડુસીનાં પાનનો રસ (અથવા માત્ર લસણને વાટી) ગાયના ઘી અને ગરમ દુધમાં મેળવી પીવાથી ક્ષયરોગ મટે છે.

(૭) કેળનું તાજું પાણી દર બે કલાકે એકેક કપ પીવાથી ક્ષય કાબુમાં આવી મટી જાય છે. કેળનું પાણી ૨૪ કલાક સુધી તાજું- ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવું રહે છે.

(૮) ક્ષયરોગી માટે દુધી અતી હીતકારી છે.

(૯) દરરોજ સીતોપલાદી ચુર્ણ દુધ કે પાણી સાથે લેવાથી ક્ષય મટે છે. અન્ય ચીકીત્સા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

(૧૦) જરુરી પ્રમાણમાં કોડીની ભસ્મનું માખણ સાથે સેવન કરવાથી ક્ષય મટે છે.

(૧૧) ટી.બી.માં તબીબી સારવાર સાથે દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ દુધમાં એટલું જ ચુનાનું નીતર્યું પાણી ઉમેરી પીવાથી લાભ થાય છે. કુલ પ્રમાણ રોગની ઉગ્રતા મુજબ નક્કી કરવું.

(૧૨) દરરોજ શક્ય એટલા વધુ પ્રમાણમાં કોળું ખાવાથી ક્ષય રોગ જલદી મટે છે. કોળાની બરફી પ્રાકૃતીક ચીકીત્સામાં એક અકસીર ઔષધી છે. ક્ષયરોગી પોતાની મુખ્ય ચીકીત્સા સાથે સહાયક ચીકીત્સા તરીકે પણ કોળું ઉપયોગમાં લઈ શકે. જેનાથી આશ્ચર્યજનક લાભ થાય છે.

(૧૩) અરડુસીનો રસ અને ગળોનો ઉકાળો રોજ નીયમીત પીવાથી ક્ષય કાયમ માટે મટે છે.

(૧૪) સાત લીંડીપીપરને ૨૫૦ ગ્રામ દુધમાં ઉકાળી પીપર સાથે પી જવું. બીજા દીવસે ૧ પીપર ઉમેરવી. એમ ૧૧ દીવસ સુધી ૧-૧ પીપર ઉમેરતા જઈ જરુર પ્રમાણે દુધ પણ વધારવું. પછી ૧-૧ પીપર ઘટાડતા જઈ ૨૧મા દીવસે મુળ સ્થીતીમાં આવી જવું. આ પ્રયોગથી ક્ષય રોગીને ખુબ લાભ થાય છે.

(૧૫) ક્ષયની સારવારમાં બીજી દવાની સાથે સાથે સમાન ભાગે મધ અને સાકર તથા મધ કરતાં અડધું ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી ૧-૧ ચમચો દીવસમાં ત્રણેક વખત લેવાથી છએક માસમાં ફાયદો થઈ શકે.

(૧૬) ત્રણથી ચાર ચમચી ‘અશ્વગંધારીષ્ટ’ જમ્યા પહેલાં બપોરે અને રાત્રે એમાં એટલું જ પાણી નાખીને પીવો. ક્ષયની દવાઓનો કોર્સ આ સાથે ચાલુ રાખવો. અશ્વગંધારીષ્ટ શરીરના આંતરીક માર્ગોને-સ્રોતોને ચોક્ખા કરી રસ, રક્તાદી ધાતુઓના પોષણક્રમને મદદ કરી જઠરાગ્ની પણ પ્રદીપ્ત કરે છે. જેથી આહાર સારો લેવાય છે અને વજન વધવાથી શરીર પુષ્ટ બને છે. ક્ષયમાં બેથી ચાર ચમચી ‘વાસાસવ’ સવાર-સાંજ લેવાથી કફ થતો બંધ થાય છે. આ બંને ક્ષયના સહાયક ઔષધો છે.

ખરજવું: ખારા રસનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખરજવું થાય છે.

(૧) ભોંયરીંગણીના પાનનો રસ ખરજવા ઉપર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

(૨) બટાટા બાફી પેસ્ટ જેવું બનાવી, ખરજવા પર મુકી પાટો બાંધી દેવાથી ભીનું કે સુકું-જુનું ખરજવું નીર્મુળ થઈ જાય છે. અથવા કાચા બટાટાની છાલ ઉતારી, છાલને લસોટી પેસ્ટ બનાવી ખરજવા ઉપર લગાડી સવાર-સાંજ પાટો બાંધવો. સાત-આઠ દીવસના આ ઉપચારથી વર્ષો જુનું ખરજવું મટી જાય છે. કફ કરનાર આહાર ન લેવો.

(૩) હઠીલા ખરજવા જેવા રોગમાં બટાકાની છાલ ઘસવાથી ઘણી રાહત થાય છે. નીયમીત છાલ

ઘસતા રહેવાથી ફેલાવો થતો હોય તો તે અટકી જાય છે.

(૪) કળીચુનો અને પાપડખાર મેળવી પાણીમાં ભીંજવી ખરજવા પર લગાડવાથી તરતનો થયેલ રોગ દુર થાય છે.

(૫) ખારેક કે ખજુરના ઠળીયાને બાળી તેની રાખ, કપુર અને હીંગ મેળવી ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

(૬) ઈંદ્રવરણાના ફળનો રસ ખરજવા પર લગાડવાથી ખરજવું મટે છે.

(૭) ગાજરનું ખમણ કરી, તેમાં મીઠું નાખી, પાણી નાખ્યા વગર ગરમ કરી બાફીને ખરજવા પર બાંધવાથી ફાયદો કરે છે.

(૮) પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી જુનું ખરજવું મટે છે.

(૯) લસણની કળી વાટી લુગદી બનાવી ખરજવા પર મુકવાથી ભીંગડાં ઉતરી જાય છે અને ચામડી લાલ થાય છે, પછી તેના પર બીજો સાદો મલમ ચોપડવાથી ખરજવામાં ફાયદો થાય છે.

(૧૦) તુલસીના મુળનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ખરજવું મટે છે.

(૧૧) સુકા કોપરાને બરાબર બાળી ખુબ વાટી મલમ બનાવી દીવસમાં ત્રણેક વખત લગાડવાથી ખરજવાની પીડામાં ઝડપભેર ઘણી રાહત થાય છે.

(૧૨) અરડુસીના પાંદડાં અને દારુહળદરને ખુબ લસોટીને આ પેસ્ટ સવાર-સાંજ લગાડવાથી ખસ, ખરજવું, ચામડીના જુના રોગો મટે છે.

(૧૩) અરીઠાના ફીણથી માથું ધોવાથી વાળ અને માથાની ચામડીની શુદ્ધી થાય છે. આથી માથાના ખોડો, સોરાયસીસ, ખરજવું, દાદર, ઉંદરી જેવા રોગો મટે છે. અરીઠાને પંદરેક મીનીટ પાણીમાં પલાળી રાખવાથી ફીણ થઈ શકશે. ફીણ પાંચેક મીનીટ માથા પર રહેવા દેવું.

(૧૪) તલના તેલમાં કાળીજીરી લસોટી લગાવવાથી ખરજવું મટે છે.

(૧૫) કાસુન્દ્રાનું મુળ છાસ કે સરકા સાથે લસોટી સવાર-સાંજ લગાડવાથી જુની દાદર અને ખરજવું મટે છે.

(૧૬) ખરજવું થયું હોય તો તાંદળજાનું સેવન ફાયદાકારક છે.

(૧૭) ધોળી- સફેદ ધરોના રસમાં ચોખા લસોટી- વાટી તેનો લેપ કરવાથી જૂનું- નવું ખરજવું મટી જાય છે. કુમળી લીલી ધરોનો તાજો રસ પીવાથી કોઈ પણ રોગમાં ફાયદો થાય છે. માત્ર ધરોના રસ પર રહેવાથી જલદી રાહત થાય છે.

(૧૮) બાવચીના બીજ અને કારેલાને ગૌમુત્રમાં લસોટી પેસ્ટ બનાવી લગાડવાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર મટે છે.

(૧૯) વડનું દુધ લગાડવાથી ખરજવું મટી જાય છે.

(૨૦) હરડેનું બારીક ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં પેસ્ટ કરી લગાડવાથી ખરજવું, દાદર, સોરાયસીસ જેવા ચામડીના રોગ મટે છે.

(૨૧) મુળા તથા સરસવનાં બીજ, લાખ, હળદર, પુંવાડીયાનાં બીજ, ગંધબીરોજા, ત્રીકટુ ચુર્ણ (સમાન

ભાગે સુંઠ, મરી, પીપરનું ચુર્ણ), વાવડીંગનું ચુર્ણ આ બધાં ઔષધોને મીશ્ર કરી ગૌમુત્રમાં લસોટી લેપ કરવાથી દાદર, ખરજવું, ખસ, કોઢ, કીટીભ અને ભયંકર કપાલ કુષ્ઠ મટે છે.

(૨૨) રાઈના ચુર્ણને ગાયના આઠ ગણા જુના ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે. એનાથી ખસ, ખરજવું અને દાદર પણ મટે છે.

ખસ- ખંજવાળ (૧) ખંજવાળ આવતી હોય તો તુલસીના પાનનો રસ ઘસવાથી મટે છે.

(૨) સુકાં આમળાં બાળી તલના તેલમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.

(૩) તુવેરનાં પાન બાળી રાખ બનાવી, દહીંમાં મેળવી ચોપડવાથી ખસ મટે છે.

(૪) મરી અને ગંધક બારીક વાટી, ઘીમાં ખુબ ખરલ કરી શરીરે ચોપડવાથી અને તડકામાં બેસવાથી ખસ-લુખસ મટે છે.

(૫) નસોતરને પાણીમાં પલાળી સુતી વખતે તેનું પાણી પીવાથી સવારે પેટ સાફ અવે છે અને લોહી શુદ્ધ થઈ ખસ મટે છે.

(૬) તાંદળજાની ભાજીના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ખસ મટે છે.

(૭) કોપરું ખાવાથી અને શરીરે ચોળવાથી ચળ-ખંજવાળ ઓછી થાય છે.

(૮) ખંજવાળ આવતી હોય તે ભાગો પર સીસમનું સહેજ તેલ લઈ દીવસમાં ચારેક વખત ઘસવાથી ખંજવાળ મટે છે.

(૯) વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી ખંજવાળ મટે છે.

(૧૦) સુતરાઉ કાપડનો ટુકડો ખંજવાળવાળા ભાગ પર સખત રીતે બાંધી દેવો. જો બાંધી શકાય તેમ ન હોય તો કપડું મુકી સામાન્ય પટ્ટી સખત રીતે મારવી. એનાથી સોરાયસીસ કે દરાજ જેવા વ્યાધી પણ કાબુમાં આવે છે.

(૧૧) ગોળ સાથે હરડે લેવાથી ખંજવાળ મટે છે.

(૧૨) સોપારી સળગાવી, રાખ બનાવી, તલના તેલમાં મેળવી ખંજવાળવાળા ભાગ પર દીવસમાં ચારેક વખત દર ચાર કલાકે લગાડતા રહેવાથી થોડા જ દીવસોમાં ખંજવાળ મટે છે.

(૧૩) લીંબોળીના તેલની માલીશ કરવાથી ખંજવાળ ઓછી થઈ જાય છે.

(૧૪) સંતરાની તાજી છાલ પથ્થર પર પાણી સાથે ચંદનની જેમ ઘસીને ચોપડવાથી ખંજવાળ મટે છે. સંતરાની સુકી છાલનું ચુર્ણ પણ વાપરી શકાય.

(૧૫) તલના તેલમાં એનાથી ત્રીજા ભાગનું આમળાનું ચુર્ણ મેળવી દીવસમાં દર ચારેક કલાકે માલીશ કરતા રહેવાથી ખંજવાળ મટે છે.

(૧૬) હરડેનું ચુર્ણ ગોળ સાથે જરુરી પ્રમાણ મુજબ દીવસમાં ચારેક વખત લેવાથી અમુક પ્રકારની ખંજવાળ મટે છે.

ખંજવાળમાં પરહેજી : મીઠા-મધુર પદાર્થો અને ગરમ પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. ગમે તેવી સારવાર છતાં આ પરહેજી ન હોય તો તકલીફ જલદી મટતી નથી.

ખાંસી (૧) ૫-૫ ગ્રામ મધ દીવસમાં ચારેક વાર ચાટવાથી કફ છુટો પડી ખાંસી મટે છે.

(૨) અજમાનાં ફુલ .૧૬ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર ઘી અને મધ સાથે લેવાથી કફ ઓછો થાય છે અને ખાંસી મટે છે.

(૩) એલચી, ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

(૪) દ્રાક્ષ અને સાકર મોંમાં રાખી તેનો રસ ચુસવાથી ખાંસી મટે છે.

(૫) દ્રાક્ષ, આમળાં, ખજુર, પીપર અને મરી સરખા ભાગે લઈ બારીક ચુર્ણ કરી તેમાંથી ૩-૩ ગ્રામ લઈ, થોડા મધમાં મેળવી સવારે, બપોરે અને સાંજે ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

(૬) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

(૭) કમળકાકડી એટલે રાષ્ટ્રીય ફુલ કમળનાં બીજનો નાની ચમચી પાઉડર મધ સાથે ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. કમળકાકડીનો પાઉડર બજારમાં તૈયાર મળે છે. આ પાઉડર હંમેશાં ઝીણી ચાળણીથી ચાળીને વાપરવો જોઈએ.

(૮) દાડમનાં તાજાં છોડાં અથવા સુકાં છોડાંનો પાઉડર દુધમાં ઉકાળી પીવાથી ગમે તેવી ઉધરસ મટે છે.

(૯) સુંઠ અને સાકર સમભાગે લઈ પાઉડર કરી રોજ દર બે કલાકે ૧-૧ નાની ચમચી, ૧ ચમચી મધ સાથે ચાટી જવું. કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસીમાં આ પ્રયોગથી વત્તો-ઓછો ફાયદો તરત જોવા મળે છે. પ્રયોગ ધીરજપુર્વક ચાલુ રાખવાથી ખાંસી જડમુળથી મટી જાય છે.

(૧૦) એલચીનું ચુર્ણ ૩/૪(.૭૫) ગ્રામ અને સુંઠનું ચુર્ણ ૩/૪ ગ્રામ મધમાં મેળવી ચાટવાથી કફજન્ય ખાંસી મટે છે.

(૧૧) એલચીના તેલનાં ચાર-પાંચ ટીપાં સાકર સાથે લેવાથી કફજન્ય ખાંસી મટે છે.

(૧૨) સુંઠ, મરી અને પીપરના સમભાગે બનાવેલા પાઉડરને ત્રીકટુ કહે છે. ૧-૧ નાની ચમચી ત્રીકટુ મધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી સામાન્ય ખાંસી તરત જ મટી જાય છે.

(૧૩) મરીના બારીક પાઉડરમાં થોડો ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળીઓ બનાવવી. દર બે કલાકે આ ગોળી ચુસતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ આપી શકાય.

(૧૪) ગરમ કરેલા પાણીમાં મીઠું અને બે લવીંગનું ચુર્ણ નાખી સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી ગળામાંથી કફ નીકળી જઈ ખાંસી મટે છે. મીઠું અને લવીંગ બન્ને જંતુનાશક છે. બે-ત્રણ દીવસ આ ઉપાય કરવાથી ભારે ખાંસી પણ મટી જાય છે.

(૧૫) ખાંસી મટાડવા હુંફાળું ગરમ પાણી જ પીવું, સ્નાન પણ નવશેકા ગરમ પાણીથી કરવું. જેમ બને તેમ વધારે કફ નીકળી જાય એ માટે જ્યારે પણ ગળામાં કફ આવે તો કફ બહાર કાઢી નાખવો. મધુર, ખારા, તીખા અને તાસીરે ઉષ્ણ પદાર્થોનું સેવન કરવું. મધુર દ્રવ્યોમાં સાકર, જુનો ગોળ, જેઠી મધ અને મધ, ખારા પદાર્થોમાં યવક્ષાર, નવસાર અને ખારો, તીખાં દ્રવ્યોમાં સુંઠ, પીપર અને મરી તથા ઉષ્ણ પાદાર્થોમાં ગરમ પાણી, લસણ, આદુ

વગેરેનું સેવન કરવું. વધારે ખટાશવાળા, ચીકાશવાળા, ગળ્યા, તેલવાળા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું. ઠંડી હવા અને ઠંડાં તથા ઠંડી પ્રકૃતીવાળા પદાર્થોનું સેવન પણ ન કરવું.

(૧૬) ગળો, પીપર અને ભોંયરીંગણી અધકચરાં ખાંડી એક ગ્લાસ પાણીમાં ત્રણ ચમચી નાખી પાણી અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ઠંડુ પાડી અડધી ચમચી મધ અથવા દળેલી સાકર(ખાંડ નહીં) નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કફવાળી ખાંસી મટે છે.

(૧૭) દર ચારેક કલાકે બબ્બે ત્રણત્રણ લવીંગ મોંમાં રાખી ચુસતા રહેવાથી ગમે તેવી ખાંસી -સુકી, ભીની કે કફયુક્ત થોડા દીવસોમાં મટી જાય છે.

(૧૮) તુલસીનાં આઠ-દસ તાજાં પાન ખુબ ચાવીને દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ચાવતા રહેવાથી ગમે તે પ્રકારની ખાંસી કાબુમાં આવી જાય છે.

(૧૯) અખરોટનો ગર્ભ કાઢી શેકીને દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત ખાતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારની ઉધરસ મટે છે. નાનાં બાળકોને પણ આ ઉપચાર અનુકુળ અને સફળ થઈ શકે છે.

(૨૦) મુઠીભર શેકેલા ચણા ખાઈ, ઉપર પાણી પીવાથી ઉધરસ ઓછી થાય છે.

(૨૧) લસણ, આદુ અને મરીની સમભાગે બનાવેલી ચટણી દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત ખાતા રહેવાથી અથવા તેમને ઉકાળી ગરમ ગરમ ઉકાળો પીતા રહેવાથી ખાંસીમાં તાત્કાલીક રાહત થાય છે.

(૨૨) અશ્વગંધા અને ગોખરુનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી લઈ બમણા મધ સાથે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી શોષ (શરીરની રસ, રક્ત, માંસ, મેદાદી સાતે ધાતુઓ સુકાઈ જવી) અને ખાંસી મટે છે. વળી અશ્વગંધાથી શરીર પણ પુષ્ટ થાય છે. અને આમાં ગોખરુ રસાયન હોવાથી કામશક્તી પણ વધે છે.

ખાંસી સુકી (૧) નાની એલચી તવી પર બાળી, કોયલો કરી, ધુમાડો નીકળી જાય એટલે વાસણ ઢાંકી દેવું. તેનું ૩/૪(૦.૭૫) ગ્રામ ચુર્ણ ઘી તથા મધ (મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું) સાથે દીવસમાં ત્રણ વાર ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

(૨) એક નાની મુઠી તલ અને જરુરી સાકર ૨૦૦ મી.લી. પાણીમાં નાખી ઉકાળો બનાવી દરરોજ દર

બેત્રણ કલાકે સાધારણ ગરમ પીવાથી થોડા દીવસોમાં સુકી ખાંસી મટે છે.

(૩) ૧-૧ નાની ચમચી ઘી દરરોજ બે કલાકના અંતરે ચાટવાથી સુકી ખાંસી અચુક મટે છે.

(૪) દર ત્રણ કલાકે એક ચમચી તાજા માખણમાં વાટેલી સાકર નાખી ધીમે ધીમે ચાટી જવાથી સુકી ખાંસી મટે છે. નાનાં બાળકોમાં તો આ પ્રયોગ ખરેખર આશીર્વાદરુપ છે, કેમ કે બાળક હોંશે હોંશે સાકર-માખણ ખાશે અને ખાંસી મટી જશે.

(૫) સમભાગે સુકા આમળાનું ચુર્ણ અને સાકર એક એક ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી કંટાળાજનક જુની ખાંસી મટે છે. પ્રયોગ થોડા દીવસ સુધી નીયમીત જાળવી રાખવો.

(૬) ઉમરાનું દુધ મોંમાં ઉપલા તાળવે ચોપડી જે લાળ-થુંક આવે તે ગળી જવાથી કોઈ પણ દવાથી મટતી ન હોય તેવી ખાંસી પણ બહુ ઝડપથી મટી જાય છે.

(૭) આદુનો રસ મધમાં લેવો અને એક નાગરવેલના પાનમાં થોડી હળદર અને ૩-૪ મરી મુકી બીડું વાળી ઉપર લવીંગ ખોસવું. એને ચાર ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વખત થોડું થોડું પીવું. એનાથી ખાંસી તરત જ ઓછી થવા લાગે છે.

(૮) સમભાગે તલ અને સાકરનો ઉકાળો દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ઘુંટડે ઘુંટડે પીતા રહેવાથી સુકી ખાંસી મટે છે.

(૯) એક મોટી એલચી સોયમાં ખોસી ઘીના દીવાની જ્યોતમાં ફોતરા સાથે કોલસા જેવી થઈ જાય તેટલી બાળવી. પછી એ આખી એલચીનું ચુર્ણ બે ટીપાં મધ અને ચાર ટીપાં ઘીમાં મેળવી દરરોજ સવાર, સાંજ અને રાત્રે થોડા દીવસો ચાટવાથી સુકી ખાંસી મટે છે. સાથે જો કબજીયાત રહેતી હોય તો રાત્રે સુતી વખતે અડધી ચમચી શેકેલો અજમો બે ચમચી દીવેલ સાથે ચાવતાં ચાવતાં પેટમાં ઉતારવું. વાયુ ઉપર ચઢીને ખાંસી ઉત્પન્ન કરે છે. એલચી તેમ જ દીવેલ ઉત્તમ વાયુનાશક છે. વળી મળશુદ્ધી થવાથી વાયુની શુદ્ધી થાય છે. સુકી ખાંસી માટે આ અનુભવસીદ્ધ પ્રયોગ છે.

ખીલ અને ખીલના ડાઘ (૧) ખીલ થયા હોય તો ચહેરા પર નારંગીની છાલ ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨) તલનો જુનો ખોળ ગાયના મુત્રમાં કાલવી મોં ઉપર લેપ કરવાથી યુવાનીમાં થતા ખીલ દુર થાય છે.

(૩) પાકા, ખુબ ગળી ગયેલા પપૈયાને છોલી, છુંદીને ચહેરા પર થોડો સમય માલીશ કરવી-મસળવું. ૧૫-૨૦ મીનીટ બાદ સુકાવા લાગે ત્યારે પાણીથી ધોઈ નાખી જાડા ટુવાલ વડે સારી રીતે લુછી જલદી તલનું તેલ કે કોપરેલ ચોપડવું. એક અઠવાડીયા સુધી આ પ્રમાણે કરવાથી ચહેરા પરના ખીલ, ડાઘ વગેરે દુર થઈ ચહેરો ખુબ જ સુંદર દેખાય છે અને ચહેરાનું તેજ વધે છે. ચહેરાની કરચલીઓ, કાળાશ અને મેલ દુર થાય છે, ચહેરા પર કોમળતા અને કાંતી આવે છે.

(૪) પાકાં ટામેટાં સમારીને ખીલ પર બરાબર ઘસવાં. બેચાર કલાક એમ જ રહેવા દેવું. ત્યાર બાદ હુંફાળા

પાણીથી ધોઈ નાખવું. આનાથી ચહેરાના ખીલ મટી જાય છે.

(૫) જાંબુના ઠળીયાને પાણીમાં ઘસી ચોપડવાથી યુવાનીને લીધે થતા મોં પરના ખીલ મટે છે.

(૬) સવારે અને રાત્રે બાવળ, લીમડો કે વડવાઈનું દાતણ કરી એના કુચાને મોં પર પાંચેક મીનીટ ઘસતા રહેવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.

(૭) ટંકણખાર ગુલાબજળમાં મેળવી લગાડવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.

(૮) બદામને માખણમાં ખુબ ઘસી તેનો મોં પર લેપ કરવાથી કે માલીશ કરવાથી મોં પરના ખીલ મટે છે.

(૯) ગુલાબજળમાં સુખડ ઘસીને લગાડવાથી ખીલ મટે છે.

(૧૦) આમળાં દુધમાં ઘસી મોં પર જાડો લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે.

(૧૧) કેરીની ગોટલી ઘસીને ખીલ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૨) લીમડા કે ફુદીનાનાં પાન વાટી તેનો રસ ખીલ પર લગાવવાથી ખીલ મટી જાય છે.

(૧૩) તાજું લીંબુ કાપી દર બે કલાકે ખીલ પર બે-ત્રણ મીનીટ ઘસતા રહેવાથી ખીલ મટી જાય છે.

(૧૪) લોધર, ધાણા અને ઘોડાવજને પાણીમાં લસોટી લેપ કરવાથી ખીલ મટે છે.

(૧૫) દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે કાચા પપૈયાનું ક્ષીર(દુધ) ખીલ પર ચોપડતા રહેવાથી ખીલ મટી જાય છે.

(૧૬) શીમળાના કાંટાનું ખુબ બારીક અડધી ચમચી ચુર્ણ એટલી જ મસુરની દાળના લોટ સાથે મીશ્ર કરી, થોડું દુધ ઉમેરી, ખુબ હલાવી, પેસ્ટ બનાવી સવાર-સાંજ અડધો કલાક ચહેરા પર લગાડી રાખવું. જ્યારે પેસ્ટ સુકાઈ જાય ત્યારે સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ લેવું. થોડા દીવસો આ ઉપચાર કરવાથી ખીલ, ખીલના ડાઘા અને ચહેરાની ઝાંખપ-કાળાશ મટે છે. આ ઉપચાર વખતે ઉચીત પરેજી પાળવી.

(૧૭) છાસ વડે ચહેરો ધોવાથી ખીલના ડાઘ, મોં પરની કાળાશ અને ચીકાશ દુર થાય છે.

(૧૮) વડના દુધમાં મસુરની દાળ પીસી લેપ કરવાથી ખીલના કાળા ડાઘ મટે છે.

(૧૯) ચોખાનો ઝીણો લોટ અથવા રાંધેલો ભાત દરરોજ ચહેરા પર ઘસવાથી ખીલના ડાઘ દુર થાય છે.

ખુજલી (૧) સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનમાં મીઠું ઓછું કરવાથી ખુજલી-ચળ મટે છે.

(૨) ટામેટાના રસથી બમણું કોપરેલ લઈ એકત્ર કરી શરીર પર માલીશ કરવાથી અને થોડી વાર પછી કોકરવરણા પાણીથી સ્નાન કરવાથી ખસ-ખુજલી મટે છે.

(૩) પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી ઠંડું થયે લેપ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

(૪) લીંબુ કાપી બે ભાગ કરી બારીક સીંધવ ભભરાવી સુકવવું. સુકાઈ જાય એટલે ખાંડીને ચુર્ણ

કરવું. આ ચુર્ણ લેવાથી વાતરક્ત, ચળ અને ખુજલીમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી માલીશ કરવાથી ખુજલી મટે છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. પહેરવાનાં કપડાં રોજ ગરમ પાણીથી ધોવાં. આ પ્રયોગથી સુકી ખુજલી મટે છે.

(૬) આખા શરીરે ખુજલી આવતી હોય તો સરસીયાના તેલની માલીશ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

(૭) જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાસ મેળવી લગાડવાથી ખુજલી મટે છે.

(૮) ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી શરીરે માલીસ કરવાથી ખુજલી મટે છે.

ગભરામણ ગાય, ભેંસ, ગધેડા કે ઘોડાની તાજી લાદ કે છાણમાં પાણી મેળવી ખુબ હલાવી કપડાથી

ગાળી ગભરામણના રોગીને એકાદ ગ્લાસ પીવડાવવાથી ગભરામણ શાંત થાય છે.

ગરમ મીજાજ ૧-૧ કપ દુધમાં અડધી નાની ચમચી બદામનું તેલ નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી જેમનો સ્વભાવ ગરમ રહેતો હોય, વાતવાતમાં ગુસ્સો આવતો હોય અને મન હંમેશાં અશાંત રહેતું હોય તો તેમાં ફાયદો થાય છે. ઉપચાર દરરોજ નીયમીત કરવાથી જ ફાયદો થાય છે.

ગરમી (૧) એક સુકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દુધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ સાકરનું ચુર્ણ નાખી રોજ સવારે પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે.

(૨) કાકડીના કકડા પર ખડી સાકરની ભુકી નાખી સાત દીવસ ખાવાથી ગરમી મટે છે.

(૩) ગરમીના દીવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લુ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે માથે વડનાં પાન મુકી ઉપર ટોપી, હૅટ, સ્કાર્ફ કે હેલ્મેટ પહેરવી. સુર્ય ગમે તેટલો તપતો હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે.

(૪) તાંદળજાના રસમાં સાકર મેળવી પીવાથી ગરમી મટે છે.

(૫) નારંગી ખાવાથી શરીરની ખોટી ગરમી દુર થાય છે.

(૬) પેટની અને આંતરડાંની ગરમી દુર કરવા વડની છાલનો ઉકાળો પીવો.

(૭) કાળી દ્રાક્ષ, સાકર, વરીયાળી અને ધાણા પાણીમાં પલાળી, ચોળીને પીવાથી પેટની ગરમી તથા મોંનાં ચાંદાં મટે છે.

(૮) શરીરની અંદરની કે બહારની કોઈપણ પ્રકારની ગરમીમાં ગોળનું પાણી બનાવી ઝીણા કપડાથી વારંવાર (જ્યાં સુધી ગળણાના કપડા પર કંઈ પણ જમા ન થાય ત્યાં સુધી) ગાળી દીવસમાં ચારેક વખત એક એક વાડકી પીવાથી એ ગરમી દુર થઈ કોઠો ચોખ્ખો થઈ જાય છે. પ્રયોગ કદાચ ઘણા દીવસો સુધી કરવો પડે.

(૯) એક ચમચી ગોખરુનું ચુર્ણ, દોઢ ચમચી ખડી સાકરનું ચુર્ણ અને બે ચમચી ઘી એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી એક મહીનો પીવાથી ગરમી-ચાંદી મટે છે અને શારીરીક પુષ્ટતા થાય છે.

<u>ગરમી- શીતળાની</u> ધાણા અને જીરુ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, તેમાં સાકર

નાખી ચાર-પાંચ દીવસ પીવાથી શીતળા પછીની શરીરમાં જામી ગયેલી ગરમી નીકળી જાય છે.

<u>કોઠાની ગરમી</u> (૧) ૧૦૦ ગ્રામ ગાજરની છીણમાં ૧૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી ૭૦૦ મી.લી. પાણીમાં સાંજે બરાબર બાફી રાખી મુકવું. સવારે ચાંદીનો વરખ ચોપડી ખાવું. દરરોજ આ પ્રમાણે કરવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે.

(૨) કડવા લીમડાના પાનનો અડધા કપ રસ સાકર નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી કોઠાની ગરમી મટે છે.

(૩) ૮ થી ૧૦ તુલસીનાં પાન, ૪ થી ૫ કાળાં મરી અને ત્રણ બદામને ખુબ લસોટી પેસ્ટ તૈયાર કરી એક ગ્લાસ પાણીમાં મીક્ષ કરી રોજ સવારે ૨૧ દીવસ પીવાથી મગજની અને શરીરની આંતરીક ગરમી દુર થાય છે અને મગજને તાકાત મળે છે. આ

ઔષધ હૃદયોત્તેજક હોવાથી હૃદયને બળવાન બનાવે છે, હૃદયરોગમાં હીતાવહ છે, અને યાદશક્તી વધારે છે.

<u>પીત્તની</u> <u>ગરમી</u> પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી રસ કાઢવો. રસથી બમણી સાકરની ચાસણી બનાવી અનનાસનો રસ નાખી શરબત બનાવવું. આ શરબત પીવાથી ગરમીનું શમન થાય છે.

<u>ગરમીથી ગાંડપણ</u> મગજની ગરમી, પીત્તદોષ અથવા ઝેરી પદાર્થ ખાવાથી થયેલ માનસીક ગાંડપણ, વધુ પડતો ક્રોધી સ્વભાવ, સતત ઉશ્કેરાટ જેવી સ્થીતીમાં રોજ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ઠંડા પાણીને માથે રેડીને સ્નાન કરવું. તે સાથે ખાવામાં ગરમ ખોરાક બંધ કરવો. કોળાના રસમાં સાકર નાખી દરરોજ પીવું. ધીમે ધીમે લાભ થશે.

ગર્ભધારણ (૧) જુના વીર્યમાં શુક્રાણુની સંખ્યા ઓછી હોય જેને કારણે ગર્ભ ધારણ ન થઈ શકતું હોય તો વડના ટેટાનું ચુર્ણ દુધ સાથે લેવું. વડના કુણા પાનનો કે કુણી વડવાઈનો ઉકાળો કરી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૨) વડના તાજા અંકુરો પાણી સાથે પીસી સેવન કરવાથી ગર્ભધારણ થાય છે. એનાથી શરીરની ગરમી, રતવા વગેરે મટે છે અને ગર્ભપાત થતો અટકે છે; ગર્ભને ઉત્તમ પોષણ મળે છે અને ગર્ભની વૃદ્ધી સારી રીતે થાય છે.

(૩) વડના ટેટાંનું ચુર્ણ સ્ત્રી-પુરુષ બંને નીયમીત સેવન કરે તો ગર્ભધારણની શક્યતા વધે છે. સ્ત્રીના પ્રજનન અંગોની ગરમી દુર થઈ તે ગર્ભધારણ માટે

સક્ષમ બને છે. એક ઉક્તી છે કે ‘જે ખાય ટેટા તેને થાય બેટા.’

(૪) વંધ્યા સ્ત્રીને વડની કુંપળનો ઉકાળો દુધ સાથે પાવાથી ગર્ભ રહે છે, તથા કુંપળો કે વડવાઈની તાજી કુંપળોને દુધમાં લસોટી નસ્ય આપવું.

(૫) બજારમાં બીજના સ્વરુપમાં મળતું નાગકેસર અને સાકર સમભાગે લઈ, પાઉડર બનાવી દરરોજ એક ચમચો પાઉડર દુધ સાથે સવારે નરણા કોઠે નીયમીત લેવાથી ગર્ભધારણ થાય છે. અમુક પ્રકારનું વંધ્યત્વ પણ એનાથી મટે છે.

(૬) ઋતુકાળના દીવસો દરમીયાન એક પાકા બીજોરાનાં તમામ બીજ પાણી કે દુધમાં ગળવાથી કે એ બીજોના પાઉડરનું સેવન કરવાથી ગર્ભધારણની શક્યતા રહે છે. આ પછી ચોખ્ખા દીવસો દરમીયાન

ગર્ભધારણનો પ્રયત્ન કરવો. એક મહીને સફળતા ન મળે તો બીજે મહીને ઉપચાર ચાલુ રાખવો.

ગર્ભસ્થ શીશુના સૌંદર્ય માટે દુધી ગર્ભીણી સ્ત્રી દરરોજ દુધીનું મીઠું શાક કે સાકર નાખેલ દુધીનો રસ કે દુધીનો હલવો ખાય તો બાળક સુંદર અને ગૌર વર્ણનું અવતરે છે.

ગર્ભસ્રાવ (૧) જવનો લોટ અને સાકર સરખે ભાગે મેળવી ખાવાથી ગર્ભપાતનો ભય મટે છે.

(૨) સીતાફળનાં બીનું ચુર્ણ લેવાથી ગર્ભપાત થાય છે.

(૩) પીપળાની છાલ સુકવી પાઉડર બનાવી ગર્ભીણી સ્ત્રીએ દરરોજ સવાર-સાંજ એકએક ચમચો સાદા પાણી સાથે લેવો. આથી નવ માસ સુધી કોઈપણ

પ્રકારની તકલીફ વીના પુરે મહીને પોષાયેલું સ્વસ્થ શીશુ જન્મે છે.

(૪) અકાળે ગર્ભ પડી જવાની તકલીફ થતી હોય તો બે કપ દુધમાં એક ચમચો સુંઠ નાખી સવાર-સાંજ નીયમીત છેલ્લા દીવસો સુધી પીવાથી ગર્ભ પડી જવાનો ભય ટળે છે. આ પ્રયોગની કોઈ આડ અસર નથી.

(૫) ગર્ભ રહ્યા બાદ દરરોજ દીવસમાં બે-ત્રણ વખત બરફનો ટુકડો યોનીમાં દસ-પંદર મીનીટ દબાવી રાખવાથી અને પ્રયોગ નીયમીત કરતા રહેવાથી ગર્ભપાતનો ભય ટળે છે. જો શરદી-ઠંડીની ફરીયાદ હોય તો આ પ્રયોગ કરી ન શકાય.

(૬) પદમાખ નામની વનસ્પતીની લાકડી બજારમાં મળે છે. તેને ચંદનની જેમ ઘસીને સેવન કરતા

રહેવાથી ગર્ભસ્રાવ થતો અટકે છે. અન્ય ચીકીત્સા-સારવાર સાથે સહાયક ચીકીત્સા તરીકે પણ આ ઉપચાર કરી શકાય.

(૭) પ્રચુર માત્રામાં વીટામીન ‘સી’નું સેવન કરવામાં આવે તો ગર્ભસ્રાવ કે ગર્ભપાત થવાનો ભય મટે છે. ભ્રુણની ચારે તરફ રહેલું આવરણ ટુટી જવાથી ગર્ભપાત થઈ જાય છે. વીટામીન ‘સી’ આ આવરણની રચનામાં મોટો ફાળો ધરાવે છે. જો શરીરમાં વીટામીન ‘સી’ પુરતા પ્રમાણમાં હોય તો એ આવરણ વધુ મજબુત બની ગર્ભને પડી જતો આટકાવે છે. આથી જ ગર્ભવતી મહીલાઓએ ગર્ભકાળ દરમીયાન વીટામીન ‘સી’યુક્ત પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ.

ગર્ભાશયનું સંકોચન ગર્ભાશયનું સંકોચન કરાવનારા ઔષધોમાં મેથી, સુવાદાણા અને સુંઠની ગણતરી થાય છે. આથી જ આપણે ત્યાં પ્રસુતા સ્ત્રીઓને મેથીના લાડુ ખવરાવવાનો રીવાજ ચાલ્યો આવે છે.

(૧) એક ચમચી મેથીનો ભુકો અને અડધી ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ બે ચમચી ઘી સાથે મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે ધીમે ધીમે ચાટી જવાથી ગર્ભાશયનું સંકોચન થાય છે.

(૨) એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ, એક ચમચી ગોળ અને એક ચમચી ઘી સવાર-સાંજ લેવામાં આવે તો પણ ગર્ભાશય શુદ્ધ થઈ સંકોચાય છે.

(૩) એક ચમચી સુવાદાણા સોપારી જેટલા ગોળ સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી ગર્ભાશય શુદ્ધ થાય છે અને ધાવણ વધે છે.

ગળાનાં દર્દ ***કાકડા*** (૧) ચુલાની બળેલી માટી(લાલ થઈ હોય તે, હવે ચુલા નથી હોતા આથી માટીને લાલ થાય ત્યાં સુધી બાળવી) ૧૦ ગ્રામ અને ૩ ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ સવાર સાંજ થોડું થોડું કાકડા પર દબાવીને ચોળવાથી ત્રણ દીવસમાં કાકડા મટી જાય છે.

(૨) દીવસમાં બેત્રણ વાર મીઠાના પાણીના કોગળા કરવાથી કાકડામાં લાભ થાય છે.

(૩) બે ગ્રામ ફુલાવેલી ફટકડી ૧૨૫ ગ્રામ ગરમ પાણીમાં નાખી કોગળા કરવાથી કાકડા વધ્યા હોય તેમાં લાભ થાય છે.

(૪) આંબાનાં પાન બાળી તેનો ધુમાડો લેવાથી ગળાની અંદરનાં કેટલાંક દર્દોમાં ફાયદો થાય છે.

ગળાનો દુ:ખાવો (૧) લીંબુનો રસ પીવાથી ગળાની પીડા મટે છે.

(૨) ગળામાં બળતરા કે દુખાવામાં એક ચમચો મધ, એક લીંબુનો રસ અને લાલ મરચાંનો તદ્દન થોડો પાઉડર દીવસમાં બેત્રણ વાર લેવાથી લાભ થાય છે.

(૩) કોઈ રોગ ન હોય પણ વધુ શ્રમને કારણે ગળું દુખતું હોય તો સુકા ધાણા ચાવતા રહી મોંમાં ઉત્પન્ન થતો રસ ધીમે ધીમે ગળા નીચે ઉતારતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

ગળાનો સોજો (૧) કેળાંની છાલ ગળા ઉપર બહાર બાંધવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.

(૨) એક અંજીર અને ૧/૪ ચમચી હળદર પાણીમાં લસોટી અડધા ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ઉકાળો ઠંડો પડ્યે ગળામાં ધારણ કરી થોડી વાર મોંઢામાં

રાખી ધીમેથી ગળી જવો. સવાર-સાંજ તાજો ઉકાળો બનાવવો. એનાથી ગળાનો સોજો, જીભનો સોજો, મોંઢાનાં ચાંદાં, અવાજ બેસી જવો વગેરે ફરીયાદો ચાર-પાંચ દીવસમાં મટે છે.

(૩) અજમાનો ઉકાળો અથવા પાણી સાથે અજમાનું અતી બારીક ચુર્ણ દીવસમાં ચારેક વખત નીયમીત પીવાથી ગળાનો સોજો મટે છે.

ગળુ સુકાવું ગોળનું પાણી બનાવી ચાર પાંચ વાર વસ્ત્રગાળ કરી પીવાથી અથવા ગરમીના દીવસો હોય તો લીમડાના પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ પીવાથી ગળું સુકાઈ જતું હોય તેમાં લાભ થાય છે.

ગળું બેસી જવું ગળું બેસી જાય ત્યારે આદુના નાના નાના ટુકડા કરી મોંમાં રાખી મુકી ચુસીને રસ ગળા નીચે હળવે હળવે ઉતારતા રહેવું.

<u>ગળું સાફ રાખવા</u> ડુંગળીનું કચુંબર જીરુ અને સીંધવ નાખી ખાવાથી ગળું સાફ રહે છે, કફની ખરેટી બાઝતી નથી અને પેટમાંનાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ થાય છે.

ગંધશક્તી ગંધશક્તી વધારવા અને જાળવી રાખવા હંમેશાં લસણનો રસ સુંઘતા રહેવું અથવા લસણ છોલી, વાટીને તે સુંઘતા રહેવું જોઈએ. લસણની ગંધથી ગંધગ્રાહી સ્નાયુઓમાં ચૈતન્ય આવે છે અને ગંધશક્તીમાં વધારો થાય છે.

ગાલપચોળીયાં ધતુરાનાં પાન વાટી ગરમ કરી સોજા ઉપર લેપ કરવાથી ગાલપચોળીયાનો દુખાવો અને સોજો મટે છે.

ગાંઠ (૧) ડુંગળી ઉપર ભીનું કપડું વીંટી, કોલસામાં મુકી, બફાઈ જાય એટલે બહાર કાઢી, છુંદી, તેમાં

જરા હળદર નાખી બાંબલાઈ કે બદની ગાંઠ પર બાંધવાથી ગાંઠ વેરાઈ જાય છે અથવા જલદી ફુટી જાય છે.

(૨) પાલખનાં પાનને પીસી પોટીસ બનાવી અથવા તેનાં બી વાટી ખદખદાવી પોટીસ બનાવી અપક્વ ગાંઠ પર બાંધવાથી ગાંઠ જલદી પાકી જાય છે અને તાવ આવતો હોય તો ઓછો થઈ જાય છે.

(૩) દર કલાકે એક મોટી ચમચી વરીયાળી ચાવી ચાવીને ખાવાથી અથવા વરીયાળી ચાવી ન શકાય તો વરીયાળીનો પાઉડર કે વરીયાળીનો ઉકાળો લેવાથી શરીરમાં થયેલી સામાન્ય ગાંઠ મટે છે.

ગાંડપણ (૧) સીતાફળીના મુળનું ચુર્ણ ગાંડપણમાં આપવાથી લાભ થાય છે.

(૨) દરરોજ સવાર-સાંજ ૧૦૦ ગ્રામ જેટલું ગાયનું તાજું મુત્ર ગાળીને પાવાથી ગાંડપણ મટે છે. પુખ્ત વયના દર્દીને અથવા દર્દના બળ મુજબ મુત્રનું પ્રમાણ વધારી શકાય.

(૩) દર્દીમાં ગાંડપણ બહુ આક્રમક બની ગયું હોય અને સ્વજનોને ભારે તકલીફ રહેતી હોય તો દરરોજ આમલીનું શરબત દર ચારેક કલાકના અંતરે એકાદ ગ્લાસ પીવડાવવાથી અને આહારમાં આમલીનો ખાસ ઉપયોગ કરાવવાથી ગાંડપણ ઓછું થાય છે અને વીવેકબુદ્ધી ખીલવા લાગે છે. (જો કે આનો આધાર ગાંડપણના કારણ ઉપર રહેશે.)

(૪) બ્રાહ્મી, વજ, શંખાવલી, અશ્વગંધા અને માલકાંકણીના બીનું ચુર્ણ સરખે ભાગે લઈ ૧-૧

ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વાર પાણી સાથે આપવાથી માનસીક બીમારી દુર થાય છે.

(૫) દરરોજ શક્ય એટલો નીરો પીવડાવતા રહેવાથી ગાંડપણયુક્ત વ્યક્તીમાં નોંધપાત્ર સુધારો જોવા મળે છે.

ગુમડાં (૧) ગુમડા ઉપર રસવંતીનો લેપ કરી પાટો બાંધી રાખવાથી ગુમડું ફુટી જાય છે.

(૨) સરગવાની છાલ ઘસીને ચોપડવાથી ગુમડું બેસી જાય છે.

(૩) ઘઉંના લોટમા મીઠું અને હળદર નાખી પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જશે.

(૪) બાફેલા કાંદામાં મીઠું નાખી પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું ફુટી જશે.

(૫) ધંતુરના અથવા આંકડાના પાનની પોટીસ બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું પાકી જશે.

(૬) લસણ અને મરી વાટી લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગુમડાં પાકીને ફુટી જશે.

(૭) હળદરની રાખ અને ચુનો ભેગાં કરી બાંધવાથી ગુમડું ફુટી જશે.

(૮) બાજરી બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડાં સારાં થઈ જાય છે.

(૯) કાંદાની કાતરી ઘી કે તેલમાં શેકી હળદર મેળવી પોટીસ કરી બાંધવાથી ગુમડું પાકી જશે. ઘા પર બાંધવાથી દર્દ મટે છે.

(૧૦) બોરડીનાં પાન વાટી ગરમ કરી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડું પાકીને ફુટી જશે.

(૧૧) મરીનો બારીક પાઉડર કરી પાણી નાખી ઘુંટીને મલમ જેવું બનાવવું. એને ગુમડાં- ફોલ્લા પર ચોપડી રુ મુકી પાટો બાંધી દેવો. દરરોજ દીવસમાં એક વખત આ રીતે ગાઢો લેપ કરતા રહેવું. થોડા જ દીવસોમાં ફરક પડશે.

(૧૨) સરગવાની છાલનો ક્વાથ પીવડાવવાથી અને તેની છાલની પોટીસ બાંધવાથી લોહી વીખેરાઈને ગુમડું મટી જાય છે અથવા જલદી પાકીને ફુટી જાય છે.

(૧૩) અંજીરની પોટીસ બનાવી ગુમડાં પર બાંધવી.

(૧૪) ગાજર બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડાં સારાં થાય છે.

(૧૫) ઘીલોડીનાં પાનનો રસ અથવા પાનની પોટીસ બનાવીને બાંધવાથી ગુમડાની વેદના શાંત થાય છે અને ગુમડાં પાકીને ફુટી જાય છે.

(૧૬) જામફળીના પાનની પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડાં મટે છે.

(૧૭) દુધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે ખાવાથી ગુમડાં મટે છે.

(૧૮) નારંગી ખાવાથી ગુમડાં દુર થાય છે.

(૧૯) બાફેલી ડુંગળીમાં મીઠું મેળવી, પોટીસ કરી કાચા ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડાને પકવે છે અને રુઝવે છે.

(૨૦) બોરડીનાં પાનને પીસી, ગરમ કરી, તેની પોટીસ બાંધવાથી અને વારંવાર તેને બદલતા રહેવાથી ગુમડાં જલદી પાકીને ફુટી જાય છે.

(૨૧) રીંગણાંની પોટીસ ગડગુમડ પર બાંધવાથી ગુમડાં જલદી પાકી જાય છે.

(૨૨) લસણ અને મરી વાટી લેપ કરવાથી ગાંઠ, ગુમડાં, બાંબલાઈ વગેરે પાકીને જલદી ફુટે છે.

(૨૩) તાંદળજાના પાનની પોટીસ બનાવી ગડગુમડ પર બાંધવાથી ગુમડું પાકીને જલદી ફુટી જાય છે.

(૨૪) સીતાફળીનાં પાનની લુગદી બનાવી ગુમડા પર બાંધવાથી લાભ થાય છે.

(૨૫) સીતાફળીનાં પાન, તમાકુ અને કોરો ચુનો મધમાં મેળવી ગુમડા પર બાંધવાથી ગુમડું પાકી અંદરનું પરું નીકળી જઈ ઘાનું શોધન થાય છે.

(૨૬) ઘઉંના લોટની પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગુમડું પાકે છે.

(૨૭) કુંવારપાઠાનું લાબુ બાંધવાથી કાચાં કે પાકાં ગુમડાં રુઝ આવી મટી જાય છે.

(૨૮) કબુતરની હગાર પાણીમાં કાલવી ગુમડા પર લગાવવાથી ગુમડું ફુટી જાય છે.

ગૅસ (૧) કાળાં મરી, ચીત્રક અને સંચળ સમાન વજને લઈ બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું. એને મરીચાદી ચુર્ણ કહે છે. ૧/૨ થી ૧ ચમચી આ ચુર્ણ તાજી, મોળી છાસ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી ગૅસ, આફરો, અપચો, મંદાગ્ની, પચ્યા વગરના ઝાડા, ઉદરરોગ, મસા, કબજીયાત વગેરે મટે છે.

(૨) રાત્રે સુતી વખતે અજમા સાથે ચપટી મીઠું મેળવીને ખાવાથી ગેસની તકલીફવાળી વ્યક્તીને લાભ થાય છે.

(૩) લીંબુ વાયુનાશક છે.

(૪) મુળાના રસમાં લીંબુનો રસ મેળવી પીવાથી ભોજન પછી પેટમાં થતો દુ:ખાવો કે ગૅસ મટે છે.

(૫) આદુનો ૧૦ ગ્રામ રસ અને લીંબુના ૧૦ ગ્રામ રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી ગૅસ અને ઓડકાર મટે છે.

(૬) સંચળ, સીંધવ, મરી અને સુંઠનો ભુકો મધમાં મેળવી પીવાથી ગૅસ થતો નથી.

(૭) બે લીંબુના ચાર ભાગ કરી એક પર મરીનું, બીજા પર સીંધવનું, ત્રીજા પર ડીકામારીનું અને ચોથા પર સંચળના ચુર્ણની ઢગલી કરી, અગ્ની પર ગરમ કરી વારાફરતી રોજ સવારે ગરમ ગરમ ચુસવાથી ગૅસની ફરીયાદ દુર થાય છે.

(૮) દીવેલમાં સાંતળેલી હરડેના ટુકડા જમ્યા પછી સોપારીની જેમ મોંમાં રાખી ચુસવાથી ગૅસની તકલીફ ઓછી થાય છે.

(૯) ભોજન પહેલાં લીંબુની ફાડ કરી બે ગ્રામ સંચળ ભભરાવી ચુસી જવું. ઘી, તેલ, મીઠાઈ બંધ કરવાં, સવાર-સાંજ એક એક કલાક ચાલવા જવું. એનાથી વાયુ ઉપર ચઢી છાતીની ડાબી બાજુ દબાણ કરતો હોય, ખાવા પર રુચી થતી ન હોય, ભુખ બરાબર લાગતી ન હોય અને પાચન બરાબર થતું ન હોય તેમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૦) અજમો, અસેળીયો, શાહજીરુ અને મેથી સરખે ભાગે-વજને લઈ ખુબ ખાંડી બારીક બનાવેલું તાજું ચુર્ણ અડધીથી એક ચમચી સવાર-સાંજ હુંફાળા પાણી સાથે લેવાથી પેટનો ગોળો, ગૅસ,

અજીર્ણ, આફરો, પેટની ચુંક, અપચો, પાર્શ્વશુળ, કમરનો દુખાવો વગેરે મટે છે. રોગ પ્રમાણે જરુરી પરેજી પણ પાળવી.

(૧૧) સુંઠ, પીપર, કાળા મરી, અજમો, સીંધવ, સફેદ અને કાળું જીરુ અને હીંગને સરખા પ્રમાણમાં લઈ થોડું શેકી લો, પછી તેનું ચુર્ણ બનાવો. રોજ જમતાં પહેલાં એક ચમચી આ ચુર્ણ લઈ લેવાથી ગેસ કે અપચો જેવી સમસ્યામાં રાહત મળે છે.

ગૅસ ટ્રબલ (૧) ૧૦-૧૨ મરીનું બારીક ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકી ઉપરથી એકાદ ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં લીંબુ નીચોવી સવાર-સાંજ પીવાથી પેટમાં ગેસ થવાની ફરીયાદ મટે છે.

(૨) એક નાની ચમચી હળદરનું ચુર્ણ અને એક નાની ચમચી સીંધવનું ચુર્ણ ભેગાં કરી હુંફાળા

પાણીમાં દીવસમાં ત્રણેક વાર પીવાથી ગૅસ ટ્રબલ મટે છે.

ગોળો (૧) અજમો, સીંધવ અને હીંગ વાટી ફાકી મારવાથી ગોળો મટે છે.

(૨) દારુમાં ખરલ કરી સુકવેલી ૦.૩ ગ્રામ હીંગ માખણ સાથે લેવાથી ગોળો મટે છે.

ગ્રહણી તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ગ્રહણીમાં ફાયદો થાય છે.

ઘડપણ આમળાં અને કાળા તલ સરખે ભાગે લઈ, બારીક ચુર્ણ કરી ઘી કે મધમાં ચાટવાથી ઘડપણ દુર થાય છે.

ઘા-ચાંદાં (૧) કાયમ પરુ ઝરતું હોય તેવા ઘા પર જુના ઘીનો લેપ કરવાથી રુઝ આવે છે.

(૨) તરતના થયેલા ઘા પર કે રુઝ ન આવતી હોય તેવા ઘા પર પીસેલા તલમાં મધ અને ઘી મેળવી ચોપડવાથી બીજાં ઔષધો કરતાં જલદી ફાયદો થાય છે.

(૩) ગાજર બાફી પોટીસ બનાવી બાંધવાથી ગમે તેવો ખરાબ ઘા પણ સારો થાય છે.

(૪) કાચા ગાજરને કચરી, ઘઉંના આટામાં મેળવીને બાંધવાથી ફોડલા તથા બળતરાવાળા ઘા મટે છે.

(૫) ગુવારનાં પાનનો રસ ઘા પર ચોપડવાથી ઘા પાકતો નથી.

(૬) ઘા રુઝવવા, ઘાનો પાક રોકવા વડની છાલના ઉકાળાથી ઘા ધોવો. પછી તેમાં વડની છાલનું ચુર્ણ ભરી પાટો બાંધવો. ઘામાં જીવાત પડી હોય તો

વડના દુધને ઘામાં ભરી પાટો બાંધવો. દીવસમાં બે-ત્રણ વાર આ રીતે ઘા ધોઈને વડનું દુધ ભરવું.

(૭) સુકા નાળીયેરના કોપરાને ખાંડી તેનો ભુકો કરવો અને સુકવવો. તેમાં આમલીના કચુકાની છાલની ૧/૨ ગ્રામ ભુકી મેળવી ખુબ મસળવાથી તેમાંથી તેલ નીકળશે. એ તેલ ચોપડવાથી વાગેલા અંગમાંનું લોહી સાફ થાય છે અને જખમ રુઝાય છે.

(૮) ત્રાસદાયક ઘા પર ઘીલોડીના પાનનો રસ ચોપડવાથી લાભ થાય છે.

(૯) પરું ઝરતા ઘા પર મસુરની દાળ વાટી ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૦) મેથીના દાણા અથવા તેનાં પાનને બારીક વાટીને લેપ કરવાથી વ્રણનો દાહ તથા સોજો મટે છે.

(૧૧) લસણની કળી વાટી લેપ કરવાથી પાકેલા ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

(૧૨) હળદરને વાગેલા ઘા પર દબાવી દેવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે, અને જલદી રુઝ આવે છે.

(૧૩) હળદરને તેલમાં કકડાવી તે તેલ જલદી ન રુઝાતા અને વારંવાર ભરાતા ઘા પર ચોપડવાથી ઘા જલદી રુઝાઈ જાય છે.

(૧૪) ઉમરાના પાનની લુગદી ગમે તેવા તાજા ઘા પર બાંધવાથી તે જલદી રુઝાય છે.

(૧૫) પાકાં સીતાફળની છાલથી ઘા રુઝાય છે.

(૧૬) સીતાફળીનાં પાન ખાંડી ચટણી બનાવી, સીંધવ મેળવી ઘા પર પોટીસ બાંધવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

(૧૭) સીતાફળીનાં પાન, તમાકુ અને કોરો ચુનો મધમાં મેળવી ઘા પર બાંધવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

(૧૮) ઉંડા ઘા પડ્યા હોય, કેમે કરી રુઝાતા ન હોય, તેમાંથી પરુ નીકળતું હોય તો ઘારાને સાફ કરી વડનાં કુણાં પાન લસોટી ખુબ ઝીણી બનાવેલી ચટણી ઘારામાં ભરી પાટો બાંધવો.

(૧૯) ઘા રુઝવવા વડ કે પીપળાની છાલના ઉકાળાથી તેને ધોવા.

(૨૦) ઘામાં કીડા પડ્યા હોય તો ઘામાંથી કીડા કાઢી, લીમડાના પાનના ઉકાળાથી ઘા ધોઈ, રાઈના ચુર્ણમાં થોડું ઘી મેળવી પાટો બાંધવાથી ઘા થોડા દીવસમાં જ ભરાઈને મટી જાય છે. આ ઉપાયથી નવા કીડા પણ થતા નથી.

(૨૧) તમાકુની ધુણી ઘા કે ચાંદા પર આપવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

(૨૨) રાઈના ચુર્ણને ઘી અને મધમાં મેળવી લેપ કરવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જઈ બહાર નીકળે છે.

(૨૩) હીંગ અને લીમડાનાં પાન વાટી લેપ કરવાથી ઘામાં પડેલા કીડા મરી જાય છે.

(૨૪) ચાંદાં પાકી તેમાં જીવાત પડી હોય તો ઘા સાફ કરી વડનું દુધ દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ભરવું.

(૨૫) પીસેલા તલમાં ઘી અને મધ મેળવી ઘા પર મુકી પાટો બાંધવાથી જલદી રુઝ આવે છે.

(૨૬) લસણની કળીઓ વાટી રસ કાઢી ત્રણ દીવસ ચોળવાથી શરીરમાંની ગરમીને લીધે શરીર પર ફેલાયેલાં લાલ ચાંદાં મટે છે.

(૨૭) ઘામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો મીઠાના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો બાંધવાથી ઘા પાકતો નથી અને જલદી રુઝ આવે છે.

(૨૮) પાણીમાં ખાંડ ઓગાળી દીવસમાં ચાર વાર ઘા પર લગાડવાથી ઘાની આસપાસ રહેલો ભેજ ખાંડ શોષી લેતી હોવાથી અને ખાંડનું પડ ઘા પર રચાતાં એમાં જંતુ પ્રવેશી શકતાં નથી. આથી ઘા રુઝાઈ જાય છે. બીજા દીવસે ગરમ પાણીથી ઘાને સાફ કરવાથી ખાંડનું પડ નીકળી જાય છે, તેની સાથે કચરો પણ નીકળી જાય છે.

(૨૯) શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર કોઈ પણ પ્રકારનો જખમ થયો હોય તો ત્યાં સ્વમુત્ર સતત લગાડતા રહેવાથી ઘા ઘણો જલદી મટી જાય છે. સ્વમુત્ર ચીકીત્સા ભારતની પ્રાચીન, સરળ અને

સુલભ પદ્ધતી છે જે મારા સહીત ઘણાના અનુભવની એરણ પર સો ટકા સાચી ઉતરેલી છે.

(૩૦) ઝડપથી ઘા મટાડવા માટે એન્ટીબાયોટીક મલમ વાપરી શકાય.

(૩૧) હરડેનો ભુકો દબાવવાથી ઘામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

(૩૨) ગુગળનું પાણી કરી ભરનીંગળમાં ભરવાથી ગમે તેવો નહીં રુઝાતો ઘા રુઝાઈ જાય છે.

(૩૩) ઘા રુઝાયા બાદ જે નીશાન રહી જાય છે તે કાળાશ પડતું કે સફેદ હોય છે. કાળાશ પડતા નીશાન પર સવાર-સાંજ ઘી ચોપડતા રહેવાથી ઘાનું નીશાન મટી જાય છે. સફેદ નીશાન પર બાવચીનું ચુર્ણ પાણીમાં મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત ચોપડતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

(૩૪) મહેંદીનાં તાજાં પાન ઝીણાં વાટી ઘા કે ઘારા પર થર કરવાથી તે ઝડપથી રુઝાવા લાગે છે. ઘા કે ઘારાં સાફ કરવામાં મહેંદીના પાનનો ઉકાળો વાપરી શકાય.

ઘુંટણદર્દ (૧) હાથ, પગ કે અન્ય સાંધા દુ:ખતા હોય તો દરરોજ રાત્રે સુતાં પહેલાં ગરમ કે ઠંડા પાણીથી હાથ-પગ ધોઈને સુવાથી એકાદ અઠવાડીયામાં દુ:ખાવો જતો રહે છે.

(૨) સવારે ભુખ્યા પેટે ચાર અખરોટ ખાવાથી ઘુંટણનો દુખાવો દુર થાય છે.

(૩) દરરોજ લીલાં શાકભાજી રાંધીને ખાવાથી આર્થરાઈટીસનું જોખમ ઘટે છે. શાક રાંધવાથી તેના કોષો તુટી જઈ પૌષ્ટીક તત્ત્વોનું શરીરમાં ઝડપથી શોષણ થાય છે.

ચક્કર અને ઉલટી વીમાન, ગાડી કે મોટરબસની મુસાફરીમાં ચક્કર આવે કે ઉલટી થવા માંડે ત્યારે મોંમાં લવીંગ રાખી તેનો રસ ચુસવાથી ચક્કર અને ઉલટી મટે છે. આદુનો ટુકડો ચુસતા રહેવાથી પણ લાભ થાય છે.

ચક્કર આવવાં - (૧) મરીનું ચુર્ણ સાકર અને ઘી સાથે લેવાથી માથાની ચકરી, ભ્રમ વગેરે મટે છે.

(૨) લીંબુના રસમાં મધ અને પાણી મેળવી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.

(૩) ચક્કર આવવાની ફરીયાદમાં સુકી દ્રાક્ષ (મુનક્કા) ૨૦-૨૫ ગ્રામ લઈ જરુરી પ્રમાણમાં ગાયના ઘીમાં સાંતળી ધીમે ધીમે બબ્બે ચાર ચાર કરી એકી બેઠકે ખાઈ લેવી. દરરોજ સવાર-સાંજ આ રીતે નીયમીત કરવાથી લાભ થાય છે.

(૪) પીપળાનાં પાન કે છાલનો ઉકાળો પીવાથી ચક્કર આવવાની ફરીયાદ મટે છે.

(૫) ઘઉંની ગોળવાળી પાતળી રાબ કરી સહેજ ગંઠોડાનો ભુકો નાખી પીવાથી ચક્કર આવતાં બંધ થાય છે.

(૬) રોજ સવારે નરણા કોઠે આખું મરી ગળી જવાથી ચક્કર આવતાં મટે છે.

ચશ્મા ઉતારવા ૬ થી ૮ માસ સુધી નીયમીત જલનેતી કરવાથી અને પગના તળીયે અને કાનપટ્ટી પર ગાયનું ઘી ઘસવાથી ચશ્માના નંબર ઘટી શકે.

ચહેરો ***<u>ચહેરા પરના ડાઘ</u>*** (૧) સફેદ મુળાને ખમણી તેમાં બે ચમચી લીંબુનો રસ તથા ટામેટાનો રસ મેળવી તે પેસ્ટ ચહેરા પર ૩૦ મીનીટ રહેવા દઈ સાફ કરી નાખવાથી ચહેરા પરના ડાઘા દુર થાય છે.

(૨) કેળાનો ગર્ભ દુધમાં છુંદી રબડી જેવું પ્રવાહી તૈયાર કરી ચહેરા પર લગાવી ૨૦ મીનીટ રહેવા દઈ ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવાથી ચહેરો ચમકી ઉઠે છે.

ચહેરાની કરચલીઓ (૧) ચહેરાની કરચલીઓ વૃદ્ધત્વની નીશાની હોઈ સહુ કોઈ તે દુર કરવા માગે છે. લીંબુના રસમાં દરીયાઈ ફીણ જરુરી પ્રમાણમાં સાંજ પહેલાં પલાળી રાખવું. રાતે સુતી વખતે આખા ચહેરા પર બરાબર લગાડીને સુઈ જવું. બીજે દીવસે સવારે ચોખ્ખા પાણીથી ધોઈ લેવું. થોડા જ દીવસોમાં કરચલીઓ દુર થવા લાગે છે અને ચહેરો ચુસ્ત બનવા લાગે છે. પ્રયોગ નીયમીત જાળવી રાખવો.

(૨) જીવન ભર સવાર-સાંજ એક એક લીંબુ પાણીમાં નીચોવી પીતા રહેવાથી અકાળે કરચલીઓ પડતી નથી.

<u>ચહેરા પરની ફોલ્લીઓ</u> એક ચમચી મધ અને એક ચમચી દુધના મીશ્રણનો ચહેરા પર લેપ કરી પાંચેક મીનીટ રહેવા દઈ ચહેરો ધોઈ સાફ કરી દેવો. એ રીતે દીવસમાં બે વખત કરવાથી ચહેરા પરની નાની નાની ફોલ્લીઓ દુર થાય છે.

ચામડી- ***<u>બરછટ</u>*** (૧) ઑલીવ ઑઈલમાં મીઠું અને કોર્ન ફ્લાઅર મેળવી મલમ જેવું બનાવી હાથ પર લગાડી રાખવું. સુકાયા પછી પાણીમાં ગુલાબજળ નાખી હાથ ધોવાથી બરછટ થયેલી હાથની ચામડી મુલાયમ થઈ જાય છે.

(૨) એક ચમચી ઘઉંના લોટમાં ચપટી હળદર તથા થોડો લીંબુનો રસ ભેળવી પગના પંજા પર રગડવાથી ચામડી મુલાયમ થાય છે.

<u>ચામડીના રોગ</u> (૧) વડની છાલના ઉકાળાથી સ્નાન કરવાથી ચામડીના રોગો મટે છે.

(૨) જે જગ્યાએ ચામડી વીકારગ્રસ્ત લાગતી હોય ત્યાં જરા જરા દીવેલ દરરોજ દીવસમાં ત્રણ વખત ઘસતા રહેવું. સામાન્ય ખંજવાળ, અળાઈ અને સોરાઈસીસ કે એક્ઝીમા જેવા રોગો પણ દીવેલના નીયમીત પ્રયોગથી મટે છે.

(૩) ચામડીના રોગમાં ગાજરનો રસ દુધમાં મેળવી પીવો. ગાજરના રસ અને દુધનું પ્રમાણ જરુર મુજબ રાખવું.

(૪) ખંજવાળ, દરાજ, અળાઈ, એલર્જી, સોરાયસીસ જેવા દારુણ રોગોમાં પણ કોબીજનાં પાન અસરગ્રસ્ત ચામડી પર લપેટી રાખી મુકો કે પાટો બાંધી રાખો તો એ મટી જાય છે.

(૫) કાચા પપૈયાનું દુધ ચોપડવાથી ચામડીના રોગો સારા થાય છે.

(૬) રોજ સવારે ૨૦-૨૦ ગ્રામ મધ ઠંડા પાણીમાં મેળવી ચાર-પાંચ માસ પીવાથી દાહ, ખંજવાળ અને ફોલ્લી જેવા ચામડીના રોગો મટે છે.

(૭) તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી ચામડીના વીકારો મટે છે.

(૮) નારંગી ખાવાથી ચામડીનાં દર્દો દુર થાય છે.

(૯) કારેલીનાં પાન વાટી તેની માલીશ કરવાથી જીર્ણ ત્વચારોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૦) સફેદ કોઢ, ખરજવું, દાદર, સોરાયસીસ, રક્તમંડલ, ખસ, લુખસ, ખુજલી વગેરે તમામ પ્રકારના ત્વચા રોગોમાં ગરમાળાનાં પંચાંગ અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક ગ્લાસ બાકી રહે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી, ઠંડુ પાડી ગાળીને સવાર-સાંજ પીવું. ખાટી ચીજો (લીંબુ, આમલી, ટામેટાં વગેરે) બંધ કરવી. ઉકાળો તાજેતાજો બનાવીને સવાર-સાંજ પીવો. કબજીયાત હોય તો રાત્રે સુતી વખતે એક ચમચી ગરમાળાનો ગોળ ખાવો.

(૧૧) તેલમાં લાલ આખું કે દળેલું મરચું બાળવું. એ તેલ ગાળીને શીશીમાં સંઘરી રાખવું. અસરગ્રસ્ત ચામડી પર દરરોજ ચારેક કલાકને અંતરે લગાડી સહેજ ઘસતા રહેવું. પ્રયોગ નીયમીત એકાદ મહીનો

કરવો જોઈએ. એનાથી ચામડીના રોગો મટે છે. એની કશી જ આડઅસરો નથી.

(૧૨) કોલીફ્લાવરમાં ગંધકનું પ્રમાણ સારું હોવાથી કોઈ પણ પ્રકારના ત્વચારોગમાં દરરોજ એનું શાક ખાવાથી એ જલદી મટી જાય છે.

(૧૩) દરાજ, ખંજવાળ, સોરાયસીસ, અળાઈ જેવા ત્વચાના તમામ નાના-મોટા રોગોમાં તલના તેલમાં હળદર મેળવી માલીશ કરતા રહેવાથી અને થોડું ચોપડી રાખવાથી મોટી રાહત થાય છે.

(૧૪) ત્વચારોગમાં ખાંડ-ગોળ, બધી જ જાતનાં ફળ, ઠંડાં પીણાં, ઠંડી વાનગી, સાબુ અને સીન્થેટીક કાપડ, તલ, શીંગદાણા, દહીં, ભીંડા, સક્કરીયાં વગેરે બંધ કરવું. મીઠું ઓછું કરી નાખવું. મેથી, પાલખ, તુવેરની દાળ, હળદર ઘણાં સારાં જે દરરોજ લઈ શકાય.

(૧૫) ઘીમાં મરી વાટી લેપ બનાવી એક ચમચી જેટલું ચાટી જવાથી અને થોડું ચામડી પર પડેલાં લાલ ચકામા પર સવાર-સાંજ નીયમીત ચોપડવાથી લાલ ચકામા મટે છે.

(૧૬) ગરમીમાં અળાઈ, ખંજવાળ કે ચામડી લાલ થઈ જવા જેવા ત્વચારોગોમાં ગોખરુનો તાજો ઉકાળો હુંફાળો કે ઠંડો ૧-૧ કપ ત્રણ-ચાર વખત પીતા રહેવાથી લાભ થાય છે.

(૧૭) તલનું તેલ બરાબર ગરમ કરી, તેમાં ૧/૬ ભાગ વજન જેટલું કપુરનું ચુર્ણ નાખી માલીશ કરવાથી ખંજવાળ તથા ચામડીના સામાન્ય રોગો મટે છે. શરીરના દુખતા ભાગ પર કે શરીર જકડાઈ જવાની ફરીયાદમાં પણ આ તેલ લાભદાયી છે.

(૧૮) ખંજવાળ, અળાઈ, ફોલ્લા-ફોલ્લી વગેરે ચામડીના નાના-મોટા રોગોમાં દરરોજ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર થોડું થોડું કોપરેલ ઘસતા રહેવાથી રાહત થાય છે. સોરાયસીસ જેવા ગંભીર ત્વચા રોગમાં પણ કોપરેલ અદ્‌ભુત અસરો બતાવે છે.

(૧૯) અરડુસીનાં તાજાં કે સુકાં પાનનો એકાદ લીટર ઉકાળો બનાવી નાહવાના પાણીમાં નાખી દરરોજ સ્નાન કરવાથી દરાજ, ખંજવાળ, અળાઈ, ફોલ્લી-ફોલ્લા વગેરે નાના મોટા ચામડીના રોગો થતા નથી અને થયા હોય તો મટી જાય છે.

(૨૦) લીમડાના પચાસેક પાનનો તાજો રસ કાઢી સવાર-સાંજ પીવાથી ચામડીના બધા જ રોગો-ગડગુમડ, ખીલ અને સફેદ કોઢ પણ જડમુળથી મટી જાય છે.

(૨૧) ખીલ, ખસ, ખરજવું, ગુમડાં વગેરે ચામડીના રોગો અને રક્તબગાડના રોગો મટાડવા અડધીથી એક ચમચી હરડે ચુર્ણ રોજ રાત્રે જમ્યા પછી સુખોષ્ણ દુધ અથવા નવશેકા પાણી સાથે લેવું અને વાયુપીત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી પાળવી.

શુષ્ક ચામડી (૧) લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી શરીર પર માલીશ કરવાથી ચામડીની શુષ્કતા મટે છે.

(૨) સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનામાં મીઠું ઓછું કરવાથી ચામડી પર થતાં લાલ લાલ ચાંઠાં, ચામડીની શુષ્કતા વગેરે મટે છે.

(૩) બેસન સાથે દહીં મેળવી ચોળવાથી શુષ્ક ચામડી સુંવાળી બને છે.

(૪) એક ડોલ ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી સ્નાન કરવાથી ચામડી મુલાયમ થાય છે.

ચામડી પર ડાઘ લીંબુની છાલ લીંબુના રસમાં પીસી, પોટીસ બનાવી, ગરમ કરીને બાંધવાથી અથવા લીંબુનો રસ મસળતા રહેવાથી થોડા જ દીવસમાં પરુ, કૃમી, કીટાણું વેગેરેના સ્પર્શથી ચામડી પર પડેલા ડાઘા (જે ચારે તરફ ફેલાય છે અને ખુજલી આવે છે) મટે છે.

ચામડીની ફોડલીઓ (૧) સવાર-સાંજ પાકાં ટામેટાંનો રસ પીવાથી અને ભોજનમાં મીઠું ઓછું કરવાથી ચામડી પર થતી નાની નાની ફોડલીઓ મટે છે.

(૨) અળાઈ થતી હોય તો દહીં કે લીંબુનો રસ લગાડી થોડી વાર પછી ધોઈ નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) દુધ કે દુધમાંથી બનાવેલું ક્રીમ ચામડી પર લગાડવાથી એને પોષણ મળે છે.

(૪) તેલમાલીશ કર્યા પછી હળદર ઘસવાથી ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે.

ચામડીનું સૌંદર્ય (૧) તલના તેલમાં ઘઉંનો લોટ અને હળદર મેળવી લગાવવાથી ચહેરો ચમકી ઉઠે છે અને ચામડી મુલાયમ બને છે.

(૨) ચામડી તેલવાળી હોય તો સફરજનનો માવો બનાવી ચામડી પર પંદરેક મીનીટ રાખી હુંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખવાથી વધારાનું તેલ દુર થાય છે અને ચામડી આકર્ષક લાગે છે.

(૩) ચહેરા પર ફીક્કાશ હોય તો તલના તેલમાં ચણાનો લોટ મેળવી સ્નાન કરવાથી ચહેરા પર એકદમ રોનક આવી જાય છે.

(૪) તાજા દુધમાં બદામ વાટી ચહેરા પર લગાવવાથી ચામડી સુંદર બને છે અને ચહેરા પર નીખાર આવે છે.

(૫) મધમાં લીંબુનો રસ ભેળવી ચામડી પર લગાવવાથી ચામડીનો રંગ એકદમ ખીલી ઉઠે છે.

(૬) હળદરમાં થોડું માખણ લગાડી ચામડી પર ઘસવાથી ચામડી મુલાયમ અને સુંદર બને છે.

(૭) ચણાનો લોટ, હળદરની ગાંઠ, બદામનું તેલ અને સુખડના લાકડાને ઘસીને ચહેરા પર લગાવી મોઢું ધોવાથી ચામડી સુંવાળી અને ગોરી બને છે.

(૮) ચાર ચમચી ચણાનો લોટ, મધ અને મલાઈ ભેગાં કરી ચહેરા પર માલીશ કરવાથી ચહેરા પર એક અનેરી રોનક આવે છે.

(૯) લીંબુનો રસ અને દુધ ભેગાં કરી ચામડી પર લગાવવાથી ચહેરા પર અનેરી રોનક આવે છે.

(૧૦) લીંબુ, પાકા ટામેટાનો રસ અને ગ્લીસરીન સરખા પ્રમાણમાં ભેગાં કરી ચામડી પર માલીશ કરવાથી ચામડી કોમળ અને સુંવાળી બને છે.

(૧૧) નાહવાના પાણીમાં લીંબુ નીચોવી નાહવાથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે.

(૧૨) થોડા દુધમાં ચારોળી પલાળી ખુબ બારીક વાટી રાતે સુતી વખતે મોં પર લગાવી સવારે સાબુથી મોં ધોઈ નાખવાથી ચામડી ખીલી ઉઠે છે.

(૧૩) રોજ નહાતાં પહેલાં જેતુનના તેલ(ઑલીવ ઑઈલ)ની માલીશ કરવાથી ચામડી શુષ્ક રહેતી નથી, હંમેશાં ચમકીલી રહે છે.

(૧૪) શીયાળામાં ચામડીની પોપડી ઉતરવા લાગે તો વીટામીન ‘એ’યુક્ત ફળો અને શાકભાજી વધુ ખાવાં.

(૧૫) ચામડી ઢીલી પડવા લાગે કે ચહેરા પરની કરચલીઓ વધવા લાગે તો ઈંડાની જરદીમાં એક ચમચી મેંદો ભેળવી ચહેરા પર લેપ કરી સુકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ધોઈ નાખો. અઠવાડીયામાં આ પ્રમાણે એકાદ વાર કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૬) બે મોટા ચમચા ચણાનો લોટ અને થોડી હળદર દહીં સાથે મેળવી પેસ્ટ જેવું બનાવી ચહેરા ઉપર તથા હાથપગ પર લગાડો. થોડી વાર એના પડને સુકાવા દો. પછી ઉખેડી નાખી ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખો. આથી ચામડી સુંવાળી બનશે અને નીખરી ઉઠશે.

(૧૭) પાકી ગયેલા કોઈ પણ ફળને ચહેરા પર લગાવી રાખી પછીથી ચહેરો ધોઈ નાખો. એથી ચામડી નરમ અને સુંવાળી રહેશે.

(૧૮) ચણાનો લોટ, આમળાનું ચુર્ણ, કપુર કાચલીનો ભુકો, સુખડનું ચુર્ણ તથા હળદર ભેગાં કરી તેમાં દુધ નાખી સ્નાન કરતાં પહેલાં ઘસી ઘસીને શરીરે ચોળી સુકાવા દેવું. પછી ગરમ પાણીએ નાહવાથી ચામડી સુંવાળી બને છે.

(૧૯) ચંદનનું ચુર્ણ, હળદર અને જવનો લોટ સમાન ભાગે લઈ દુધમાં મેળવી આખા શરીરે પાતળો લેપ કરી સુકાઈ ગયા બાદ હુંફાળા પાણીથી ધોઈ લેવાથી અને ત્યાર બાદ કોપરેલનું માલીશ કરવાથી શરીરની ચામડી ગોરી થાય છે. ***ચામડી ફાટવી*** દરરોજ સવારે અને રાત્રે સ્નાન કરતાં અગાઉ દશેક મીનીટ સુધી

સરસવના તેલનું બરાબર માલીશ કરવાથી શીયાળામાં શરીરના વીવીધ ભાગો પર ચામડી ફાટવાની ફરીયાદ મટે છે.

<u>ચામડી પરના મસા</u> (૧) મોરની બીટ(અઘાર) સરકા(વીનેગર)માં ઘસીને ચામડીના જે ભાગમાં મસા થયા હોય તેના પર દીવસમાં બેચાર વાર લગાડવાથી તથા ચારેક કલાક રહેવા દેવાથી તેમ જ રાતે સુતી વખતે લગાડી આખી રાત રહેવા દેવાથી ચામડી પરના મસા મટે છે.

(૨) દરરોજ સવાર-સાંજ લીંબુની ચીરી દસેક મીનીટ સુધી ઘસવાથી ચામડી પર થયેલા મસા દુર થાય છે.

(૩) હળદર અને મીઠું પાણીમાં કાલવી લગાડી રાખવાથી મસા મટે છે. (મારો સ્વાનુભવ)

ચેપી રોગો ચેપી રોગો થવાનું મુખ્ય કારણ રોગપ્રતીકારક શક્તીની ઉણપ હોય છે. સંતરાનું પ્રચુર માત્રામાં સેવન કરવા ઉપરાંત સંતરાનાં છોડાંનો પાઉડર આખા શરીરે ઘસીને રાતે સુઈ જવાથી ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. દરરોજ સંતરાનો એક કપ જેટલો રસ પીવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો ચેપ લાગતો નથી.

છાતીમાં શુળ ૧૦-૧૦ ગ્રામ દ્રાક્ષ અને ધમાસાનો ઉકાળો પીવાથી છાતીમાં શુળ થઈ ઉધરસમાં લોહી પડતું હોય તો મટે છે.

જળોદર (૧) એક ગ્લાસ પાણીમાં એક મોટો ચમચો સરકો મેળવી દીવસમાં આઠ-દશ વખત પીવાથી જળોદર મટે છે. (૨) બીલીપત્રના તાજા રસમાં એક

નાની ચમચી પીપરનું ચુર્ણ નાખી દરરોજ દીવસમાં બે વખત પીવાથી જળોદર મટે છે.

(૩) ડુંગળી સમારીને સરકામાં આખો દીવસ ડુબાવી રાખી દરરોજ ચારેક જેટલી ખાવાથી જળોદર તથા એ અંગેની ઘણી તકલીફો મટે છે.

(૪) હરડેનું ચુર્ણ લેવાથી પાતળી મળપ્રવૃત્તી થઈ જલોદરમાં પેટનું પાણી ઘટે છે.

જીહ્વાસ્તંભ તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી જીહ્વાસ્તંભમાં ફાયદો થાય છે.

જીભમાં ચીરા ઘીલોડાં ચાવીને તેનો રસ થોડા સમય સુધી મોંમાં રાખવાથી જીભ ફાટી હોય તો ફાયદો થાય છે.

જીર્ણ જ્વર (૧) ફુદીનો જીર્ણ જ્વર અને એને લીધે થતી અશક્તીની રામબાણ દવા છે. ફુદીનાનાં ૪-૫ પાન કાચાં ખાવાં અને પાણીમાં એનો ઉકાળો સહેજ સાકર નાખી પીવો.

(૨) ખારેક, સુંઠ, દ્રાક્ષ, સાકર અને ઘી દુધમાં નાખી લીક્વીડાઈઝરથી મીક્ષ કરી પીવાથી જીર્ણજ્વરમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) ગાયના દુધમાં ઘી, સુંઠ અને કાળી દ્રાક્ષ નાખી ઉકાળીને પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે.

(૪) ગાયના દુધમાં જીરુ સીઝવી, તેનું ચુર્ણ કરી સાકર સાથે ખાવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે અને શક્તી આવે છે.

(૫) જીરાની ૫ ગ્રામ ભુકી જુના ગોળમાં મેળવી સવારે અથવા રાત્રે ૨૧ દીવસ સુધી ખાવાથી જીર્ણ જ્વર મટે છે.

(૬) એક કપ પાણી ઉકાળી તેમાં ૨ થી ૩ ગ્રામ કરીયાતુ અને ૧ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ઢાંકી દેવું. એકાદ કલાક પછી ઝીણા કપડાથી ગાળી સવાર સાંજ તાજું બનાવીને પી જવું. પંદર વીસ દીવસ પીવાથી શરીરની માંસ, રક્ત, મેદાદી ધાતુઓમાં પ્રવેશેલ જીર્ણજ્વર મટે છે. તાવમાં હંમેશાં પીત્તનો પ્રકોપ હોય છે. કરીયાતુ પીત્તના પ્રકોપને શાંત કરે છે. જીર્ણ વીષમ જ્વરમાં જ્યારે તાવ શરીરની અંદર જ ગુપ્તાવસ્થામાં હોય અને અપચો તથા શરીરમાં બળતરા-દાહ રહેતી હોય ત્યારે કરીયાતાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૭) જીર્ણજ્વરમાં દ્રાક્ષ લાભદાયક છે.

(૮) ઝીણો તાવ રહ્યા કરે, થર્મોમીટર પર તાવ જોવા ન મળે, પરંતુ અંદરથી તાવ જેવું લાગ્યા કરે અને બેચેની અનુભવાયા કરે તો દરરોજ જે ચાય પીવામાં આવે છે તેવી ચાય બનાવવી પરંતુ તેમાં ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું અને દુધ નાખવું નહીં. આવી ગરમ નમકીન ચાય દીવસમાં ચારેક વખત(દર ચારેક કલાકના અંતરે) પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે.

(૯) દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર કાચી વરીયાળી ૧-૧ ચમચો ખાવાથી અને ઉપર એક ગ્લાસ લીંબુનું શરબત ધીમે ધીમે પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે.

(૧૦) ખજુર, સુંઠ, સાકર અને ઘી પ્રમાણસર દુધમાં ખુબ ઉકાળી દીવસમાં બે-ચાર વખત પીવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે.

(૧૧) એક ચમચો અજમો ચાવ્યા વીના પાણી સાથે ગળવાથી-ફાકવાથી જીર્ણજ્વર-ઝીણો તાવ રહ્યા કરતો હોય તો તે મટે છે. પ્રયોગ દીવસમાં દર ચારેક કલાકના અંતરે કરવો.

જીવ ડહોળાવો એલચીદાણા વાટી ફાકવાથી કે મધમાં ચાટી જવાથી જીવ ડહોળાતો હોય કે ઉલટી થવા જેવું થતું હોય તો તે મટે છે.

જુ (૧) ડુંગળીનો રસ માથામાં ભરવાથી જુ મરી જાય છે.

(૨) તમાકુ પાણીમાં મેળવી તે પાણી માથે ચોપડી ઉપર પાટો બાંધી પાંચ-છ કલાક રાખી અરીઠાથી માથું ધોવાથી જુ અને લીખો મરી જાય છે.

(૩) સીતાફળનાં બીનું ચુર્ણ માથાના વાળમાં ભરવાથી જુ પડી હોય તો મરી જાય છે.

ઝાડા (૧) ૨-૩ ગ્રામ આંબાની ગોટલી મધમાં લેવાથી ઝાડા મટે છે.

(૨) આંબાની ગોટલી દહીંમાં વાટીને લેવાથી કાચા ઝાડા મટે છે.

(૩) આંબાનાં કુમળાં પાન અને કોઠાના ફળને પીસી ચોખાના ઓસામણ સાથે લેવાથી પાકેલો અતીસાર મટે છે.

(૪) આંબાની ગોટલી છાસ અથવા ચોખાના ઓસામણમાં વાટીને આપવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૫) આંબાના પાનનો સ્વરસ ૨૦ ગ્રામ, મધ ૧૦ ગ્રામ, ઘી ૫ ગ્રામ અને દુધ ૧૦ ગ્રામ મેળવી પીવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૬) આંબાનાં પાન, જાંબુનાં પાન અને આમલીનાં પાન સરખે ભાગે લઈ, ખાંડીને સ્વરસ કાઢી, તેમાં

તેટલું જ બકરીનું દુધ મેળવી, થોડું મધ મેળવી પીવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૭) આંબાની અંતરછાલનો ઉકાળો દીવસમાં ત્રણ વાર આપવાથી રક્તાતીસાર મટે છે.

(૮) આંબાની અંતરછાલ ૨૦-૪૦ ગ્રામ અધકચરી કરી, અષ્ટમાંશ ઉકાળો કરી મધ મેળવી પીવાથી અતીસાર અને મરડો મટે છે.

(૯) આદુના તાજા રસનાં પાંચ-સાત ટીપાં નાભીમાં દીવસમાં ચારેક વખત ભરવાથી ઝાડા મટે છે. દુ:સાધ્ય અતીસાર પણ મટે છે.

(૧૦) ખજુરનો ઠળીયો બાળી કોલસો કરી બબ્બે ગ્રામ રાખ દીવસમાં બેત્રણ વાર ઠંડા પાણીમાં લેવાથી ઝાડા બંધ થાય છે. અથવા ખજુરના

ઠળીયાનો પાઉડર ૧-૧ નાની ચમચી દીવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી ઝાડા મટે છે.

(૧૧) ૧૦ ગ્રામ જેટલાં આમલીનાં કુમળાં પાનને ચોખાના ઓસામણમાં વાટી પીવડાવવાથી અતીસાર(ઝાડા) મટે છે.

(૧૨) એક પાકા લીંબુને ગરમ કરી, રસ કાઢી તેમાં સીંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી પીત્તજન્ય અતીસાર મટે છે.

(૧૩) લીંબુ અને ડુંગળીનો રસ ઠંડા પાણીમાં મેળવીને લેવાથી અપચાજન્ય અતીસાર મટે છે.

(૧૪) જવ અને મગનું ઓસામણ પીવાથી આંતરડાની ઉગ્રતા શાંત થાય છે અને અતીસારમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૫) ગાજર ઉકાળી તેનું સુપ બનાવી પીવાથી ઝાડા મટે છે.

(૧૬) જાયફળ, ખારેક અને અફીણ સરખે ભાગે લઈ, નાગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. આ 'જાતીફલાદી ગુટીકા' છાસમાં લેવાથી ગમે તેવા ઝાડા બંધ થાય છે.

(૧૭) તજ અને ધોળા કાથાનું ૧/૨, ૧/૨ ગ્રામ ચુર્ણ મધમાં મેળવી લેવાથી અપચો થઈ વારંવાર થતા પાતળા ઝાડા મટે છે.

(૧૮) તાજી છાસમાં બીલીનો ગર્ભ મેળવી પીવાથી રક્તાતીસાર અને સામાન્ય ઝાડા મટે છે.

(૧૯) પરવળનાં પાન, જવ અને ધાણાનો ઉકાળો ઠંડો પાડી મધ અને સાકર મેળવી પીવાથી ઉલટી સાથે થતા ઝાડા-અતીસાર મટે છે.

(૨૦) પાકાં જાંબુ ખાવાથી પીત્તના ઝાડા મટે છે.

(૨૧) વધુ પડતા પાતળા ઝાડા થતા હોય, મરડો મટતો ન હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો પીવો. જરુર પડે તો તેમાં શેકેલા ઈન્દ્રજવનું ચુર્ણ આપવું.

(૨૨) એકાદ લીટર પાણીમાં દસેક ગ્રામ જેટલી ખાંડ અને એકાદ નાની ચમચી મીઠું(નમક) નાખી, ગરમ કરી બોટલમાં ભરી રાખવું. દર બે કલાકને અંતરે અડધો – અડધો ગ્લાસ જેટલું આવું પાણી પીવું. આનાથી ઝાડા બહુ ઝડપથી કાબુમાં આવી જાય છે.

(૨૩) ઝાડા થાય ત્યારે ચોખાના ઓસામણમાં આમલીનું પાણી મેળવીને આપવું.

(૨૪) ઝાડામાં તુલસીનાં પંચાંગ(મુળ, ડાળી, પાન, મંજરી, બીજ)નો ઉકાળો આપવો.

(૨૫) ઝાડામાં ડુંગળી, આદુ અને ફુદીનાના રસમાં મીઠું મેળવીને આપવું.

(૨૬) ઝાડામાં ઉપવાસ અત્યંત લાભદાયી છે.

(૨૭) હરડે, સુંઠ અને વરીયાળી શેકીને લેવાથી અતીસારનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૨૮) મલાઈ વીનાના દુધની બનાવેલી છાસને સારી રીતે વલોવી થોડી સુંઠ નાખી પીવી, અને બીજું કશું ખાવું નહીં. વાયુ અને કફથી થતા ઝાડા અને બીજા અનેક રોગો છાસના સેવનથી મટે છે. એનાથી શરીરના માર્ગોની શુદ્ધી થાય છે. કફવાયુના કોઈપણ રોગમાં છાસથી ચડીયાતું ઔષધ નથી. (૨૯) સુંઠ અને અજમાનો સમાન ભાગે બનાવેલો પાઉડર ૧-૧ ચમચી દર બે કલાકે પાણી સાથે ચારેક વખત લેવાથી ઝાડા મટે છે.

(૩૦) ઝાડા એ અપચાનો રોગ છે, આથી પાચનતંત્રને સંપુર્ણ આરામ આપવો. ઉપવાસ કે હલકા ખોરાકનો આશરો લેવો. સુંઠના ચુર્ણની ફાકી લેવી. ખાવામાં જુના ઢીલા ચોખા, રાબ, મગનું સુપ સારાં.

(૩૧) ફુદીનો, તુલસી, આદુ, મરી, સુંઠ. જાયફળ, કડાછાલ, જાવંત્રી, અરડુસી, કંટકારી, જેઠીમધ અને અક્કલકરો સમભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવવું. આ ચુર્ણ પા ચમચી સવારે અને રાત્રે લેવાથી આમયુક્ત ઝાડા તથા કફ મટે છે. આ સાથે ખોરાકમાં આદુ, આંબા હળદર જેવાં મુખશુદ્ધીકારક દ્રવ્યો લેવાં. બહુ કડક મીઠી ચા ન પીવી, કેમ કે એનાથી કફ થાય છે અને પાચન ક્રીયાના રસ ઝરતા નથી.

(૩૨) લોખંડના તવા પર શેકેલા સુકા ધાણા એક એક ચમચો દરરોજ ચારેક કલાકે ચાવી ચાવીને ખાવાથી ઝાડાની ફરીયાદ મટે છે.

(૩૩) શીમળાના ઝાડના ગુંદરને પાણીમાં મીશ્ર કરીને પીવાથી ઝાડા-મરડો બંને મટે છે.

(૩૪) પાનમાં ખાવામાં વપરાતા કાથાનું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી દરરોજ દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત પાણી સાથે લેવાથી ઝાડા મટે છે.

(૩૫) કાચી સોપારીના કકડા કરી તેને તવીમાં મુકી કોલસા જેવા બાળી, ચુર્ણ કરી છાસ સાથે લેવાથી ઝાડા મટે છે.

(૩૬) આખા લીંબુના રસમાં થોડું જાયફળ વાટીને ચાટવાથી ઝાડો સાફ આવે છે.

(૩૭) પાકી કેરીની ગોટલી શેકીને ખાવાથી ઝાડા મટે છે.

(૩૮) તજનું બારીક ચુર્ણ દીવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી અતીસારના પાતળા ઝાડા મટે છે.

(૩૯) ઝાડા થઈ ગયા હોય તો દવા લેવાને બદલે દીવસમાં બે કે ત્રણ કેળાં અને ત્રણ ગ્લાસ નારંગીનો રસ થોડું મીઠું નાખીને લેવાથી ફાયદો થાય છે.

(૪૦) કેરીની ગોટલીનું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ એક ગ્લાસ જાડી છાસમાં મેળવી દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ઝાડા મટે છે.

(૪૧) ગમે તેવા ભયંકર, ગમે તે રોગને લીધે થયેલા ઝાડા અડધી રકાબી દુધમાં અડધું લીંબુ નીચોવી તરત જ પી જવાથી મટી જાય છે. દીવસમાં બે વાર

પીવું. એક દીવસમાં ન મટે તો બે-ત્રણ દીવસ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. પ્રયોગ સીવાય દુધ ખાવા-પીવામાં ન લેવું. ઘઉંનો આહાર છોડી દેવો. આ મારો સ્વાનુભવ છે.

(૪૨) એક કરતાં વધુ પચ્યા વગરના ચીકણા ઝાડા થતા હોય તો કેસર, જાયફળ અને જાવંત્રીનું સમાન ભાગે ચુર્ણ કરી ચણીબોર જેટલું એક ચમચી મધમાં મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી લાભ થાય છે.

(૪૩) સારી જાતની કડાછાલનું ૨૫૦ ગ્રામ વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ બે લીટર પાણીમાં મંદ તાપે ઉકાળી તવેથાથી હલાવતાં જઈ માવા જેવું ઘટ્ટ બને ત્યારે ઉતારી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવી છાંયડામાં સુકવવી. બબ્બે ગોળી દીવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી અને જરુરી પરેજી પાળવાથી ચીકણા ઝાડા મટે છે.

(૪૪) પાકાં કેળાં છુંદી મોળા દહીંમાં ભેળવી એલચીનું થોડું ચુર્ણ નાખી સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી અને એ વીના બીજું કશું ન ખાવાથી ઝાડા મટે છે.

(૪૫) ઝાડાના રોગમાં સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી જ પીવું. કશું જ ખાવું નહીં, માત્ર દુધ મેળવી બનાવેલા દહીંને વલોવી પાતળી છાસ તૈયાર કરી બબ્બે કલાકે પીવી. ચારેક દીવસ બાદ રાહત થાય તો એ છાસમાં થોડો ભાત ખાઈ શકાય. ઝાડા જેમ જેમ મટતા જાય તેમ ધીમે ધીમે રોજીંદા આહાર પર આવી શકાય. કાયમ બે વખત છાસ પીવી. તેલ-ઘીવાળો આહાર, મીઠાઈ, ફરસાણ કદી વધુ પ્રમાણમાં લેવાં નહીં. છાસ જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે, તેનાથી પાચન સુધરે છે, આથી ઝાડાની તકલીફ મટે છે.

(૪૬) જુના મરડાને લીધે બે-ત્રણ કે વધારે પડતા ચીકાશવાળા, ગેસ સાથે ચીકણા ઝાડા થતા હોય તો ચારથી પાંચ ચમચી કુટજારીષ્ટ સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો. ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ આહારદ્રવ્યો અને અથાણાં, પાપડ ખાવાં નહીં તથા સુપાચ્ય આહાર લેવો.

(૪૭) મહુડાં, કાયફળ, લોધ્ર અને દાડમની છાલનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટી ઉપર ચોખાનું ઓસામણ પીવાથી પીત્તના કારણે થયેલા ઝાડા મટે છે.

(૪૮) સવાર-સાંજ એકથી બે ગ્રામ જેટલું કાયફળનું ચુર્ણ સુંઠ અને મધ સાથે લેવાથી વાયુ અને કફના ઝાડા મટે છે.

(૪૯) અતિસાર તથા સંગ્રહણીમાં ગુલાબની માત્ર પાંચ જ પાંદડી ચાવી જવી. અલ્પ માત્રામાં ગુલાબની

પાંખડી એના ગ્રાહી ગુણના કારણે કંઈક અંશે રાહત આપે છે. અહીં માત્રાનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે કારણ કે વધુ માત્રામાં ગુલાબ સારક ગુણ ધરાવે છે.

લોહીવાળા ઝાડા (૧) વડની વડવાઈનો અગ્રભાગ અને વડની તાજી કુંપળો પીસી દુધમાં ઉકાળી પીવાથી લોહીવાળા ઝાડા બંધ થાય છે.

(૨) વડની કુણી વડવાઈને વાટી પાણીમાં પલાળી રાખવી. બીજે દીવસે તેને ઉકાળવી. તેમાં ચોથા ભાગે ઘી અને આઠમા ભાગે સાકર મેળવી ઘી પકવવું. ઘી પાકી જાય ત્યારે તેનું મધ સાથે સેવન કરવાથી રક્તપીત્તમાં વધુ પડતું લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

(૩) મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવડાવવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે.

(૪) મઠ બાફી, તેમાં છીણેલી ડુંગળી મેળવી ખાવાથી ઝાડામાં પડતું લોહી તરત જ બંધ થાય છે.

(૫) કોઈ પણ કારણથી ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો આહારમાં માત્ર બકરીનું દુધ લેવાથી સારું થઈ જાય છે. આંતરડામાં ચાંદું પડ્યું હોય તેમાં પણ ગુણકારક છે. સંપુર્ણ સારું થયા પછી ધીમે ધીમે સામાન્ય આહાર પર ચડવું.

(૬) પીત્તના ઉષ્ણ અને તીક્ષ્ણ ગુણોથી આંતરડાની રક્તવાહીનીઓમાં ચાંદાં-ઘા પડી ઝાડામાં લોહી આવવા લાગે છે. આથી શરીર નબળું અને ફીક્કું પડી જાય છે. એના ઉપચાર માટે એક ચમચી ઈસબગુલ બકરી અથવા ગાયના એક કપ દુધમાં મેળવી થોડું હલાવી તરત જ પી જવું. તેમાં થોડી સાકર મેળવી શકાય. થોડા દીવસ સવાર-સાંજ આ

ઉપચારથી રક્તાતીસારમાં ફાયદો દેખાવા લાગે છે. પીત્ત વધારનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો. ઈસબગુલની ભુસી પલળવાથી થોડીવારમાં લુગદી જેવું બની જાય છે, આથી તરત જ પી જવું. ઈસબગુલની લુગદી બની જતાં પીવામાં તકલીફ થશે.

(૭) બકરીના દુધમાં જરુરી સાકર અને બારીક વાટેલા કાળા તલ ભેળવી પીવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે.

ઝાડા-ઉલટી (૧) ૧થી ૨ ગ્રામ સુંઠ, ૨થી ૧૦ ગ્રામ મધ સાથે આપવાથી ઝાડા તેમજ ઉલટીમાં લાભ થાય છે.

(૨) ડુંગળીનો ૨૦-૨૦ ગ્રામ રસ એક-એક કલાકે થોડું પાણી મેળવી પીવાથી અપચાને લીધે ઝાડા-ઉલટી થતાં હોય તો ફાયદો થાય છે.

(૩) ફુદીનાનાં પાન ૮, મરીના દણા ૭ અને ૨ લવીંગ વાટી બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી સહેજ હુંફાળું દરરોજ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી કૉલેરાના કે બીજા કોઈ પણ કારણે થયેલા ઝાડા-ઉલટી મટે છે.

(૪) ફુદીનો, મરી અને લવીંગને પાણીમાં ખુબ લસોટી દર ત્રણ કલાકને અંતરે લેતા રહેવાથી કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડા-ઉલટી, કૉલેરા જેવા મહાવ્યાધીને લીધે થયેલા પણ મટી જાય છે. બધાં દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વ્યક્તીગત જરુર મુજબ નક્કી કરવું.

ઝાડાની ચીકાશ (૧) થોડા ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું અને લીંબુ નીચોવી સવારમાં પીવાથી ઝાડા કે મરડો થયો હોય કે ઝાડા વાટે ચીકાશ પડતી હોય તેવા આમના દર્દમાં ઝાડાની ચીકાશ દુર થાય છે.

(૨) બાવળની તાજી, કુણી ૧૦૦ ગ્રામ શીંગના ટુકડા કરી લસોટી એમાં ૨૫ ગ્રામ ફુલાવેલી ફટકડી મેળવી ખરલમાં બરાબર ઘુંટી ગોળી વળે એવી ઘટ્ટ થાય ત્યારે વટાણા જેવડી ગોળી વાળી છાયામાં સુકવવી. દીવસમાં ચાર વાર બબ્બે ગોળી છાસ સાથે લેવાથી ઝાડામાં ચીકાશ આવતી હોય, મરડો થયો હોય કે મ્યુકસકોલાઈટીસની તકલીફ હોય તો તે મટે છે.

<u>ઝાડાની દુર્ગંધ</u> સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી ઝાડાની દુર્ગંધ મટે છે.

<u>ઝાડામાં આમ</u> સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી ઝાડામાં આમ હોય તો મટે છે. જુલાબ બંધ કરવા પાણીમાં સાકર ઓગાળી પીવું.

ઝામર હળદરનો ગાંગડો તુવેરની દાળમાં બાફી, છાંયડે સુકવી, પાણીમાં ઘસી સુર્યાસ્ત પહેલાં બે વાર આંખમાં આંજવાથી ઝામર મટે છે.

ઝીણો તાવ તમાલપત્ર અને કાંકચના શેકેલા બીનું ચુર્ણ લેવાથી ઝીણો તાવ મટે છે.

ઝેર પેટમાં (૧) ૫ ગ્રામ વાટેલી રાઈ અને ૫ ગ્રામ મીઠું ગરમ પાણીમાં મેળવી પીવાથી ઉલટી થઈ ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

(૨) રાઈનો એક ચમચો લોટ ઠંડા પાણીમાં પીસી ૪૦૦-૫૦૦ મી.લી. પાણીમાં મેળવી પાવાથી ઉલટી થઈ ખાધેલું ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

ઝેરી જંતુના દંશ (૧) મધમાખી, તીડ, લાલ કે કાળી કીડી, માંકડ, મચ્છર જેવાં જંતુઓ મોટી સંખ્યામાં કરડવાથી શરીર લાલઘુમ થઈ ગયું હોય, અસહ્ય દાહ

થતો હોય ત્યારે ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં ખાવાનો સોડા નાખી સ્નાન કરવું. અથવા સોડા-બાય-કાર્બવાળા ઘટ્ટ ઠંડા પાણીમાં પાતળું કપડું ભીંજવી ડંખ પર તે મુકવાથી લાભ થશે.

(૨) તરત જ તુલસીનાં પાન વાટીને ડંખ પર લગાવવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે.

ટાઈફૉઈડ નવસાર કે ગુગળ સાથે હીંગ આપવાથી ટાઈફૉઈડ મટે છે.

ટાઢીયો તાવ (જુઓ મૅલેરીયા)

ટોન્સીલ (૧) ૧ ગ્લાસ શેરડીના તાજા રસને સહેજ ગરમ કરી ૧ કપ દુધ ઉમેરી ધીમે ધીમે દીવસમાં બે-ત્રણ વખત પીવાથી થોડા દીવસોમાં ટોન્સીલ્સની તકલીફ મટે છે.

(૨) વારંવાર ટોન્સીલ થતાં હોય અને અનેક દવા છતાં કાયમ માટે મટતાં ન હોય તો સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટા ગ્લાસ ગાજરના રસમાં અડધો ચમચો આદુનો રસ મેળવી પીવાથી ટોન્સીલ જડમુળથી મટી જાય છે.

ટ્યુમર(ગાંઠ) માત્ર માંસની સામાન્ય ગાંઠ હોય તો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક પાકું કેળું છોલી, કાપ મુકી તેમાં એક નાની ચમચી પપૈયાનું તાજું દુધ ભરીને કેળું ખાવું. નીયમીત પ્રયોગથી ગાંઠ મટી જાય છે.

ટ્રાવેલ સીકનેસ ગતીથી ચક્કર આવતાં હોય તો મોંમાં આદુનો ટુકડો રાખવાથી “ડ્રામામાઈન” કરતાં પણ સારું કામ આપે છે.

ઠંડક માટે ૧૦ ગ્રામ આમળાં ૩૫૦ ગ્રામ પાણીમાં અડધો કલાક ભીંજવી, ગાળીને સાકર નાખી પીવાથી ઠંડક થાય છે.

ઠંડી લાગવી શીયાળામાં ખુબ જ ઠંડી લાગતી હોય, શરીર ધ્રુજતું હોય અને ઠંડી દુર થતી ન હોય તો પગના તળીયે રાઈના ચુર્ણને મધમાં મેળવી ૧૫ મીનીટ સુધી લેપ કરી કાઢી નાખવાથી ઠંડી ગાયબ થઈ જાય છે.

ડાયાબીટીસ વધારે પડતો ચરબીવાળો ખોરાક અને બેઠાડુ જીવન ડાયાબીટીસને નીમંત્રણ આપે છે.

(૧) દરરોજ ૭૦-૮૦ ગ્રામ સારાં પાકાં જાંબુ લઈ ચારગણા ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૫ મીનીટ સુધી ઢાંકણ ઢાંકી રાખી, પછી હાથ વડે મસળી, કપડાથી ગાળી, તેના ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વાર

થોડા દીવસ સુધી પીવાથી પેશાબમાં જતી સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે, લીવર કાર્યક્ષમ બને છે અને મધુપ્રમેહમાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

(૨) સારાં પાકાં જાંબુ સુકવી, બારીક ખાંડી, ચુર્ણ કરી દરરોજ ૨૦-૨૦ ગ્રામ ૧૫ દીવસ સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) જાંબુના ઠળીયાના ગર્ભનું ૧-૧ ગ્રામ ચુર્ણ મધ અથવા પાણી સાથે દીવસમાં બે વાર ૧૦-૧૫ દીવસ સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે.

(૪) જાંબુના ઠળીયા ૨૦૦ ગ્રામ, લીમડાની ગળો ૫૦ ગ્રામ, હળદર ૫૦ ગ્રામ અને મરી ૫૦ ગ્રામ ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી, તેને જાંબુના રસમાં ખુબ ઘુંટી, સુકવી, શીશામાં ભરી રાખવું. ૩-૪ ગ્રામ આ

ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લાંબા સમય સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) કુમળાં કારેલાંના કકડા કરી, છાંયે સુકવી, બારીક ખાંડી ૧૦-૧૦ ગ્રામ સવાર-સાંજ ચાર મહીના સુધી લેવાથી પેશાબ માર્ગે જતી સાકર સદંતર બંધ થાય છે અને મધુપ્રમેહ મટે છે.

(૬) કોળાનો રસ ડાયાબીટીસમાં લાભ કરે છે.

(૭) રોજ રાત્રે ૧૫ થી ૨૦ ગ્રામ મેથી પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ખુબ મસળી, ગાળી એકાદ માસ સુધી પીવાથી ડાયાબીટીસના રોગીની લોહીમાં જતી સાકર ઓછી થાય છે.

(૮) હરડે, બહેડાં, આમળાં, લીમડાની અંતરછાલ, મામેજવો અને જાંબુના ઠળીયા સરખે ભાગે લઈ, ચુર્ણ કરી સવાર-સાંજ લેવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે.

(૯) ડાયાબીટીસમાં જવની રોટલી હીતાવહ છે. એનાથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધતું નથી. વળી એમાં મગફળી અને મગફળીનું તેલ બંને જો અન્ય પ્રકારે હાનીકારક ન હોય તો દરરોજ એકાદ મુઠ્ઠી નીમક વીના શેકેલી મગફળી ખાવી અને આહારમાં કાચું સીંગતેલ વાપરવું.

(૧૦) મીઠો લીમડો લોહીમાં ખાંડના પ્રમાણને નીયંત્રીત રાખવામાં મદદરુપ થાય છે. આથી ડાયબીટીસના દર્દીઓને એના સેવનથી લાભ થાય છે.

(૧૧) ઉંડા અને ખુબ જ શ્રમ પહોંચાડે તેવા શ્વાસોચ્છ્વાસ મધુપ્રમેહમાં કંઈક રાહત આપે છે.

(૧૨) હળદરના ગાંઠીયાને પીસી ઘીમાં શેકી, સાકર મેળવી થોડા દીવસ સુધી દરરોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહ અને બીજા પ્રમેહોમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૩) વડની છાલનું બારીક ચુર્ણ ૧ ચમચી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખવું. સવારે તેને ગાળીને પી જવું. તેનાથી પેશાબ અને લોહીની ખાંડ ઓછી થાય છે.

પેશાબમાં વીર્ય જતું હોય, પેશાબ કર્યા પછી ચીકણો પદાર્થ નીકળતો હોય તેને માટે વડની કુણી કુંપળો અને વડવાઈનો અગ્ર ભાગ સુકવી ચુર્ણ બનાવી સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૪) આમલીના કચુકા શેકી ૫૦ ગ્રામ જેટલા રોજ ખાવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે.

(૧૫) વડની તાજી છાલનો ચતુર્થાંશ ઉકાળો અથવા તાજી ન હોય તો સુકી છાલ ૨૪ કલાક ભીંજવી રાખી તે જ પાણીમાં બનાવેલો ચતુર્થાંશ ઉકાળો પીવાથી તે કુદરતી ઈન્સ્યુલીન જેવું જ કામ આપે છે અને ડાયાબીટીસને કાબુમાં રાખે છે.

(૧૬) આમળાં અને વરીયાળીનો સમભાગે પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો પાણી સાથે ફાકવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

(૧૭) આંબાનાં સુકાં પાનનો એક એક ચમચી પાઉડર સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી મધુપ્રમેહમાં સારો લાભ થાય છે.

(૧૮) સ્વાદહીન સફેદ રંગનું ગળોસત્વ ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી મધુપ્રમેહ મટે છે.

(૧૯) આંબાનાં કોમળ પાન સુકવી, ચુર્ણ બનાવી ભોજન બાદ પાણી સાથે ૧-૧ ચમચી લેવાથી મધુપ્રમેહ કાબુમાં રહે છે.

(૨૦) સીતાફળીના પાનના ઉકાળાનું નીયમીત સેવન કરવાથી ડાયાબીટીસ મટે છે.

(૨૧) ખોરાકમાં કેલ્શીયમનું પ્રમાણ ૮૦૦થી ૧૨૦૦ મીલીગ્રામ રાખવાથી અને વહેલી સવારે કુણા તડકામાં ૨૦થી ૨૫ મીનીટ ફરવાનું રાખવાથી ડાયાબીટીસ ફક્ત બે માસમાં કાબુમાં લાવી શકાય છે.

(૨૨) ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસમાં ઓમેગા-૩ ફેટ્સ હ્દયની સુરક્ષા માટે જરુરી હોય છે. ઓમેગા-૩ ફેટ્સ મેળવવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે અખરોટ. ઓમેગા-૩ મકરેલ અને ટ્યુના માછલીમાં પણ હોય છે, પરંતુ શકાહારી માટે અખરોટ આશીર્વાદરુપ છે.

(૨૩) શુદ્ધ કેસરના ચાર-પાંચ તાંતણા એકાદ ચમચી ઘીમાં બરાબર મસળી સવાર-સાંજ સેવન કરવાથી મધુપ્રમેહ કાબુમાં રહે છે.

(૨૪) છાંયડામાં સુકવેલાં આવળનાં પીળાં ફુલનું એક નાની ચમચી ચુર્ણ એક ગ્લાસ ઉકળતા

પાણીમાં નાખી ઢાંકી દેવું. બપોરે અને રાત્રે જમ્યા પછી આ પાણી પી જવું. આનાથી ડાયાબીટીસમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૫) દરરોજ એક ચમચો કુવારપાઠાનો માવો અને એક ચપટી ગળોસત્ત્વ લેવાથી મધુપ્રમેહ કાબુમાં આવે છે.

(૨૬) ઈન્દ્રજવ, મામેજવો, લીમડાની ગળો, સુકાં કારેલાં, કાંચકા, કડુ, કરીયાતું, કાળીજીરી, મેથી, જેઠીમધ, હીમેજ, જાંબુબીજ દરેક સો-સો ગ્રામ અને કોલંબો(કલંભો) તથા હરડે પચાસ પચાસ ગ્રામ લઈ બનાવેલા ચુર્ણમાંથી પાંચ ગ્રામ ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે આ પાણી ગાળીને પી જવું અને ડાયાબીટીસની જરુરી પરેજી

પાળવી. આ ઉપચારથી ડાયાબીટીસ કાબુમાં આવી જશે.

(૨૭) ડાયાબીટીસમાં આમળાં અને હળદર બંને ઔષધ ઉત્તમ છે. લીલાં આમળાં અને લીલી હળદર મળતી હોય ત્યાં સુધી ચારથી છ આમળાંનો રસ અને એટલો જ લીલી-તાજી પીળી હળદરનો રસ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પીવો. લીલાં આમળાં અને લીલી હળદર ન મળે ત્યારે છાંયડામાં સુકવેલાં આમળાં અને હળદરનું સરખા ભાગે-વજને બનાવેલું એક ચમચી ચુર્ણ જમતાં પહેલાં રોજ બપોરે અને રાત્રે પાણી સાથે લેવું. આ ઔષધ મીશ્રણથી ડાયાબીટીસ, ત્વચાના રોગો, કફ, લોહીની અશુદ્ધી અને દંતરોગો તથા મોઢાનાં ચાંદાં મટે છે. ઉપચાર વખતે રોગાનુસાર પરેજી પાળવી. આમળાં અને

હળદરનું સરખા ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ જમ્યા પહેલાં લેવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) કાબુમાં રહે છે. જો એકથી બે કીલોમીટર ચાલવામાં આવે તો સોનામાં સુગંધ.

ડાયાબીટીસમાં બહુમુત્ર મધુપ્રમેહમાં વારંવાર પેશાબ કરવાની તકલીફ હોય છે. એ દુર કરવા દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ નાની ચમચી હળદરનું ચુર્ણ સાદા પાણી સાથે ફાકવું. એનાથી બહુમુત્રતાની ફરીયાદ મટે છે.

ડીપ્થેરીયા અનનાસનો રસ પીવાથી ડીપ્થેરીયામાં ફાયદો થાય છે.

ડીપ્રેશન (૧) પાકી કેરીનો રસ, દુધ, આદુનો રસ અને ખાંડ જરુરી પ્રમાણમાં એકરસ કરી દરરોજ

સવાર સાંજ ધીમે ધીમે પી જવાથી ડીપ્રેશનમાં બહુ ફાયદો થાય છે.

(૨) દરરોજ સવારમાં આઠ-દસ તુલસીનાં પાન ચાવી ચાવીને ખાવાથી તથા દર બે કલાકે તુલસીનાં પાન મસળીને સુગંધ ગ્રહણ કરવાથી ડીપ્રેશનમાં લાભ થાય છે. તુલસીનાં પાન દર બે કલાકે મેળવવાં શક્ય ન હોય તો બજારમાં મળતું તુલસીનું સત્ત્વ શીશીમાં ભરી રાખી સુંઘી શકાય. તુલસીનો નીયમીત પ્રયોગ ડીપ્રેશન દુર કરે છે.

(૩) દરરોજ સવાર-સાંજ બબ્બે અખરોટ ખુબ ચાવીને ખાવાથી એકાદ મહીનામાં ડીપ્રશનથી મુક્તી મળે છે. આ પ્રયોગથી બીજા નાના-મોટા મનોવીકાર પણ દુર થાય છે.

(૪) સફેદ ફુલોવાળી શંખપુષ્પી ઉત્તમ બુદ્ધી વધારનાર હોઈ માનસીક રોગો, ગાંડપણ, હતાશા-ડીપ્રેશન, એપીલેપ્સી, વાઈ, ઉન્માદ વગેરેમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

(૫) **સારસ્વતારીષ્ટ** નામનું દ્રવ ઔષધ બજારમાં તૈયાર મળે છે. એના સેવનથી આયુષ્ય, સ્મૃતી, વીર્ય, બળ, મેધા અને કાંતી વધે છે. એ હૃદયને હીતકારી, જઠરાગ્નીવર્ધક, રસાયન અને બાળકો તથા વૃદ્ધોને ખુબ જ હીતકારી છે. ઉન્માદ, અપસ્માર, અવસાદ-થાક, મનોરોગ, ડીપ્રેશનમાં લાભકારી છે.

(૬) માલકાંગણીનું બબ્બે ટીપાં તેલ દુધ સાથે લેવાથી મનોબળ વધે છે અને ચીંતા-ડીપ્રેશનથી છુટકારો થાય છે; ઉત્સાહ-તરવરાટ વધે છે. માલકાંગણીનું તેલ બજારમાં બહુ મોંઘું નથી મળતું.

ડીહાઈડ્રેશન (૧) અમુક ખાસ રોગ કે સ્થીતીમાં શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ એકાએક ઘટી જાય તો તરત જ નાળીયેરના પાણીમાં લીંબુ નીચોવી દર બે કલાકે આપતા રહેવું. એકાદ નાળીયેરના પાણીમાં અડધું લીંબુ નીચોવ્યું હોય તો ચાલી શકે.

(૨) મધ અને મીઠું પાણીમાં મેળવી પીવાથી કૉલેરાની અશક્તી અને ડીહાઈડ્રેશન મટે છે

તરસ (૧) કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી તરસ મટે છે.

(૨) એકલું કે મસાલા નાખી તૈયાર કરેલું પાન ચાવતા રહેવાથી કોઈ શારીરીક તકલીફ વીના અકારણ લાગતી તરસ મટે છે.

(૩) પાણીની ખાસ જરુર ન હોય છતાં વારંવાર તરસ લાગતી હોય તો લીલાં કે સુકાં આમળાં ચુસતા રહેવાથી તરસ મટે છે અને વારંવાર પાણી પીવાની ઈચ્છા થતી નથી.

(૪) ટામેટાના રસમાં સાકર અને લવીંગનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી તૃષારોગ મટે છે.

(૫) લીલી દ્રાક્ષનો રસ અથવા કીસમીસ દ્રાક્ષને વાટી, પાણીમાં મસળીને કરેલો રગડો પીવાથી દાહ સાથેનો તૃષારોગ (વારંવાર તરસ લાગવી) મટે છે.

તાવ (૧) ૧૦-૧૦ ગ્રામ ધાણા અને સાકરને ૬૦ મી.લી. પાણીમાં એક કલાક પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી પીવાથી બે કલાકમાં આમદોષથી આવેલો તાવ પરસેવો વળીને ઉતરી જાય છે.

(૨) ૩ થી ૬ ગ્રામ મરી વાટી ૪૦૦ મી.લી. પાણીમાં ઉકાળી ૮મા ભાગે (૫૦ મી.લી.) બાકી રહે ત્યારે ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી તાવ ઉતરે છે.

(૩) અનનાસનો રસ મધ સાથે લેવાથી પરસેવો છુટી તાવ ઉતરે છે.

(૪) આકરો તાવ આવ્યો હોય અને કોઈ પણ રીતે ગરમી ઓછી થતી ન હોય તો માથા પર એકધારું પાણી રેડવાથી તાવનું જોર નરમ પડી તાવ ઉતરી જાય છે.

(૫) આદુ અને ફુદીનાનો ઉકાળો પીવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરે છે. તે વાયુ અને કફમાં પણ હીતકારી છે.

(૬) ગરમ કરેલા દુધમાં હળદર અને મરી મેળવીને પીવાથી ઠંડી લાગીને તાવ આવતો હોય તો તે મટે છે.

(૭) છાણથી લીંપેલી જમીન પર એરંડાનાં પાન પાથરી રાખી થોડા સમય પછી તે જ પાન તાવના રોગીના અંગ પર રાખવાથી તાવ મટે છે.

(૮) જીરુનું ૫ ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ જુના ગોળમાં કાલવી ૧૦-૧૦ ગ્રામની ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરી જાય છે.

(૯) તાવના રોગીનું શરીર કળતું હોય, આંખો બળતી હોય, માથું દુખતું હોય તો વડના પાનનો ઉકાળો કરીને પાવાથી રાહત થાય છે.

(૧૦) તાવમાં શરીરમાં બળતરા હોય તો કુણી વડવાઈનો ઉકાળો કરીને પીવો.

(૧૧) દુધી છીણી માથે અને કપાળે બાંધવાથી તાવની ગરમી શોષી લે છે.

(૧૨) દુધી ચીરી, બે કાચલાં કરી માથે બાંધવાથી મસ્તક પર ગરમી ચડી ગઈ હોય તો ઉતરી જાય છે.

(૧૩) દ્રાક્ષ, પીત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પીવડાવવાથી આમ જલદી પાકી આમવાળો તાવ શાંત થાય છે.

(૧૪) ફુદીનાનો અને તુલસીનો ઉકાળો પીવાથી રોજે રોજ આવતો તાવ મટે છે.

(૧૫) સફરજનના ઝાડની ૪ ગ્રામ છાલ અને પાન પીવાના ૨૦૦ ગ્રામ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી ઢાંકી રાખી ગાળી લઈ, તેમાં થોડો લીંબુનો રસ અને ૧૦-૧૫ ગ્રામ ખાંડ મેળવી પીવાથી તાવની ગભરામણ મટે છે અને તાવ ઉતરે છે.

(૧૬) ૧ ચમચો આદુનો રસ અને ૧ ચમચો મધ ભેગાં કરી દીવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી તાવ મટે છે. કોઈ પણ પ્રકારના સામાન્ય તાવમાં આ ઈલાજ ખુબ જ અકસીર છે.

(૧૭) તાવમાં મોં બગડી ગયું હોય તો દાડમ અને સાકરની ચટણી મોમાં રાખવી.

(૧૮) કફજન્ય તાવમાં પરસેવાના માર્ગોમાં આમ-કાચો આહાર રસ ભરાઈ જવાથી પરસેવો થતો નથી. રાઈનું ચુર્ણ લેવાથી આ માર્ગો ખુલ્લા થાય છે, અને પરસેવો વળવાથી તાવ ઉતરી જાય છે. જો કફજ્વરમાં ખુબ જ કફ થયો હોય તો રાઈનું બારીક ચુર્ણ પા ચમચી, સીંધવનું ચુર્ણ રાઈથી અડધું અને એક ચમચી સાકરને મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી કફના માર્ગોમાં ચોંટેલો કફ છુટો પડી ઉધરસ દ્વારા

બહાર નીકળી જશે. ચાર-પાંચ દીવસ આ ઉપચાર કરવાથી ઉધરસ અને કફ મટી જશે.

(૧૯) ગાયનું માખણ અને ખડી સાકરનું ચુર્ણ ભેગાં કરીને ખાવાથી ઝીણો તાવ મટે છે.

(૨૦) ગમે તેવો કે ગમે તે કારણે તાવ આવતો હોય, તાવનું કારણ ખબર ન હોય તો મહાસુદર્શન ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

(૨૧) ખુબ ઉકાળીને બનાવેલો અજમાનો ઉકાળો ગરમ ગરમ પીવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો તાવ ઉતરે છે. પાણી તથા અજમાનું પ્રમાણ અને કેટલો ઉકાળો પીવો તેનો આધાર તાવના પ્રમાણ અને પ્રકાર પર રહે છે. અજમાનો ઉકાળો જીર્ણ તાવ પણ મટાડે છે.

(૨૨) ઝીણો તાવ રહેતો હોય તો આમળાનો તાજો રસ, આમળાનું શરબત કે આમળાનો પાઉડર જરુરી

પ્રમાણમાં સાદા પાણીમાં મેળવી નીયમીત દીવસમાં ત્રણ વાર લેવાથી મટે છે.

(૨૩) અતીવીષની કળી, કાચકાનાં બી, પીત્તપાપડો, કરીયાતુ, કડવાં પરવળ, કડુ અને લીમડા પરની ગળો સરખા ભાગે ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવી, ભાંગરાના તાજા રસમાં ખુબ જ લસોટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી સવારે, બપોરે અને સાંજે નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી વીષમ જ્વર, પીત્તકફજ જ્વર, ટાઢીયો તાવ, વારંવાર આવતો તાવ, વાયરલ-કફજ જ્વર તથા યકૃતના રોગો મટે છે. આ ગોળીને કરંજાદીવટી કહે છે. જ્વર અને યકૃતના રોગોમાં પચવામાં હળવો આહાર લેવો.

(૨૪) કોઈપણ પ્રકારના તાવમાં સંતરાં ચુસીને ખાવાથી કે તેનો રસ પીવાથી દર્દીને રાહત થાય છે.

પાણી, ખોરાક અને ઔષધ એમ ત્રણેની ગરજ સંતરાં સારે છે.

(૨૫) કાચકા શેકી તેનું મીંજ કાઢી તેનો ભુકો ૩-૩ ગ્રામ ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી તાવ મટે છે.

(૨૬) તાવ ઉતરતો ન હોય તો પગના તળીયામાં ઘી અને મીઠું લગાડી એના પર કાંસાનો વાડકો ઘસવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨૭) પીત્તપાપડો તાવમાં પરમ હીતકર છે. એના જેવું તાવમાં એકેય ઔષધ નથી. પીત્તપાપડાના ઉકાળામાં લીંડીપીપરનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ગમે તેવો તાવ હોય તે ઉતરી જાય છે.

(૨૮) વારંવાર મટી ગયા પછી પણ ફરીથી તાવ આવતો રહેતો હોય તો જ્યારે તાવ ન આવતો હોય તે દરમીયાન દર બે કલાકે એક નંગ મરી અને એક

નાનો ટુકડો નવસાર વાટી હુંફાળા પાણી સાથે લેવું. તાવ ચડે ત્યારે ઉપચાર બંધ કરવો. તાવ ઉતરી ગયા બાદ બીજે દીવસે ઉપચાર શરુ કરવો. આમ કરતા રહેવાથી તાવ જડમુળથી મટી જાય છે.

(૨૯) કોબીજ-ફ્લાવરનું શાક કે તેનો રસ દીવસમાં બેત્રણ વખત પીતા રહેવાથી તાવ ઝડપથી મટે છે.

(૩૦) આઠ ઔષધોનો એક ઉકાળો કોઈ પણ જાતના તાવમાં ખાસ કરીને વારંવાર થતો અથવા ઉથલા મારતો મેલેરીયા, આંત્રજ્વર (ટાઈફોઈડ), મંદજ્વર, ત્વચા વીકાર અને લોહીબગાડના રોગોમાં ઉત્તમ પરીણામ આપે છે. આ આઠે ઔષધો 'ક' અક્ષરથી શરુ થાય છે. કડુ, કરીયાતું, કાળીજીરી, કલંભો, કાંચકા, કડાછાલ, કડવી પટોળ અને કાળી દ્રાક્ષ સરખા ભાગે લઈ અધકચરા ખાંડી આ ભુકો

એકથી દોઢ ચમચી જેટલો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખીને મંદ તાપે ઉકાળી દ્રવ અડધું રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પી જવું. સવાર-સાંજ તાજેતાજો બનાવેલો આ ઉકાળો પીવાથી સર્વ પ્રકારના તાવ મટે છે.

જીર્ણ જ્વર (મંદજ્વર) મેલેરીયા મટી ગયા પછી ઘણાને ઝીણો-મંદ તાવ રહ્યા કરતો હોય છે અને કેટલાકને જો મેલેરીયાનો ઉચીત ઉપચાર કરવામાં ન આવ્યો હોય તો મેલેરીયા વારંવાર થયા કરતો હોય છે. આવા દર્દીઓ માટે આ ઉપચાર ખુબ જ અક્સીર છે:

(૧) એક કપ જેટલું પાણી ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે તેને ઉતારી તરત જ તેમાં ત્રણેક ગ્રામ કરીયાતાનો અને બે ગ્રામ સુંઠનો ભુકો નાખી ઢાંકી દેવું. અડધા કલાક પછી આ દ્રવ ગાળીને પી જવું.

સવારે અને સાંજે આ દ્રવ તાજેતાજું બનાવીને પંદરથી વીસ દીવસ નીયમીત પીવાથી ઝીણો-મંદજ્વર અને વારંવાર થતો જુનો મેલેરીયા મટે છે.

(૨) એક ચમચો અજમો દીવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે ફાકી ચાવ્યા વીના ગળી જવાથી ઝીણો તાવ રહ્યા કરતો હોય તો તે મટે છે.

<u>તાવ અને ખાંસી</u> (૧) મરીના ચુર્ણના ઉકાળામાં સાકર અને દુધ મેળવી ગરમ ગરમ પીવાથી તાવ અને ખાંસી હોય તો તે મટે છે.

(૨) અજમાનું તાજું ચુર્ણ બનાવી મધ સાથે ચાટવાથી કફને લીધે તથા શરદી-ખાંસી સાથે આવતો તાવ મટે છે.

સામાન્ય તાવ ઝાડા, ઉલટી, બેચેની, તરસ, સાથે સામાન્ય તાવ રહેતો હોય તો દર બબ્બે કલાકે ૧-૧ ગ્લાસ દાડમનો તાજો રસ પીવાથી મટે છે.

કફજ જ્વર નાગરમોથ, ઈન્દ્રજવ, ત્રીફળા, કુટકી અને ફલસાને સરખા ભાગે અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભુકાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી કફજ જ્વર (જેમાં ફ્લુનો સમાવેશ થાય છે) મટે છે.

પીત્તજ જ્વર (૧) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ – જો આપ આ પુસ્તકાકારે વાંચતા હો તો અથવા લીંક

http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી પીત્તજ્વર મટે છે.

(૨) દ્રાક્ષ અને ગરમાળાના ગોળનો ઉકાળો પીવાથી પીત્તજ્વર મટે છે.

(૩) ત્રાયમાણ, જેઠીમધ, પીપરીમુળના ગંઠોડા, કરીયાતુ, નાગરમોથ, મહુડાનાં ફુલ અને બહેડાં સમાન ભાગે લઈ અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભુકાનો ઉકાળો બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી પીત્તજ જ્વર મટે છે.

<u>તાવની તરસ, વ્યાકુળતા, દાહ</u> (૧) સુકાં અથવા તાજાં ચણી બોર ૨૦ ગ્રામ લઈ સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી થોડી ખાંડ મેળવી પીવાથી તાવની તરસ અને વ્યાકુળતા તથા દાહ મટે છે.

(૨) તાવમાં વારંવાર તરસ લાગે ત્યારે ધાણા, સાકર અને દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, મસળી, ગાળી તાવના રોગીને પાવાથી તરસનું શમન થાય છે.

<u>તાવનો બરો</u> જીરુ પાણીમાં વાટી હોઠ પર ચોપડવાથી તાવનો બરો મુતર્યો હોય તો ફાયદો થાય છે.

<u>તાવ પછીની નબળાઈ</u> કડવા લીમડાની તાજી કે સુકવેલી છાલનો ૧-૧ કપ કાઢો દીવસમાં ૩-૪ વાર પીવાથી તાવ પછીની આવેલી નબળાઈ બે-ચાર દીવસમાં દુર થાય છે.

થાઈરોઈડમાં આયોડીન આયોડીનયુક્ત નમક અને દુધ પ્રચુર માત્રામાં આયોડીન ધરાવે છે. થાઈરોઈડના વ્યાધીમાં આયોડીનયુક્ત આહાર વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી રોગ કાબુમાં આવે છે. આથી થાઈરોઈડના રોગીએ વધુને વધુ પ્રમાણમાં દુધનું સેવન કરવું તથા નમક હંમેશાં આયોડીનયુક્ત જ લેવું.

થાક (૧) રોજ બેથી ચાર અંજીર ખાવાથી થાક ઓછો લાગે છે.

(૨) સફરજનના ઝાડની ૪ ગ્રામ છાલ અને પાન પીવાના ૨૦૦ ગ્રામ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી ઢાંકી રાખી ગાળી લઈ, તેમાં લીંબુના એક કકડાનો રસ અને ૧૦-૧૫ ગ્રામ ખાંડ મેળવી પીવાથી થાક મટે છે.

(૩) અતીશય થાકનો અનુભવ થતો હોય તો નારંગીની પેશી ચુસવાથી તે દુર થાય છે.

દમ ***કારણો*** વીકૃત આહાર, ધુળ-ધુમાડાવાળી જગ્યામાં વસવાટ, ઠંડીની ઋતુ, આઈસક્રીમ, ઠંડાં પીણાં વગેરેનું સેવન દમ થવાનાં કારણો છે. આ ઉપરાંત વધારે પડતો શ્રમ, વધારે પડતી કસરત, વધારે પડતો સંભોગ અને કુપોષણ પણ દમનો રોગ

થવામાં કારણભુત બની શકે છે. છાતી, ફેફસાં અથવા નાડીઓ ઉપર અસર થાય તે રીતે કંઈક વાગવાથી પણ દમનો રોગ થઈ શકે છે. વળી સતત તાવ, ઝાડા-ઉલટીઓ, વારંવાર થતી શરદી, સળેખમ, લોહી ઓછું હોવું કે કોઈ રીતે થઈ જવું, ક્ષય વીગરેને પણ દમનાં કારણો માનવામાં આવે છે. હૃદય પર અસર કરનારાં કારણો જેવાં કે પારીવારીક દુખ, શારીરીક ખોડખાંપણ વીગેરેથી પણ દમ થવાની શક્યતા રહે છે.

<u>લક્ષણ</u> દમના રોગનું મુખ્ય લક્ષણ તો શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી થાય કે શ્વાસ રુંધાય. શ્વાસરોગ પાંચ પ્રકારના છે, એમાંથી મહાશ્વાસ, ઉચ્છ્વાસ અને છીન્ન શ્વાસ એ ત્રણ પ્રકારના દમ અસાધ્ય છે. ક્ષુદ્રશ્વાસ સાધ્ય છે. તમક શ્વાસમાં શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી થાય છે. રોગી સુઈ

જાય તો શ્વાસનો રોગ વધે છે, પણ બેઠેલા રહેવાથી રાહત જણાય છે. ગળામાં દુખાવો અને બોલવામાં મુશ્કેલી થાય છે. જો કોઈ દવાથી કે દર્દીના પોતાના પ્રયાસથી કફ નીકળી જાય તો રોગીને થોડો આરામ મળે છે. તમક શ્વાસના હુમલા વખતે દર્દીનું મોં સુકાય છે. ગરમ પદાર્થોના સેવનથી તેને આરામ મળે છે, તથા ઠંડા અને કફકારક પદાર્થ ખાવાથી શ્વાસનો વેગ વધે છે. વર્ષા ૠતુમાં જ્યારે આકાશમાં વાદળ છવાઈ જાય તથા શીયાળામાં ઠંડો પવન વાય ત્યારે આ રોગ ઉગ્ર સ્વરુપ ધારણ કરે છે. જો તમક શ્વાસ તાજેતરમાં જ થયેલો હોય તો તે સાધ્ય છે.

દમમાં અગત્યની સલાહ :

1. જે ઔષધથી તાત્કાલીક રાહત થાય તે લેવું.

2. બે ટંક હળવો, પોષક આહાર લેવો.
3. રાત્રે સુર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું. પછી પાણી સીવાય કશું ન લેવું.
4. નીયમીત મળશુદ્ધી થાય તો દમનો હુમલો થતો નથી.
5. પાણી સુંઠ નાખી ઉકાળેલું અને સહેજ હુંફાળું પીવું.
6. નીયમીત ચાલવા જવું.
7. ઋતુ ઋતુનાં ફળો ખાવાં
8. હળવો વ્યાયામ કરવો.

<u>દમના ઉપાયો</u> રોગના પ્રમાણ પર ઉપચાર આધાર રાખે છે. ઉપચારની દૃષ્ટીએ દર્દી સશક્ત, દુર્બળ, વધારે પડતા કફ કે વાયુ પ્રકૃતીવાળા છે તે જોવું. રોગ વધુ ઉગ્ર હોય અને કફનું પ્રમાણ વધારે હોય તો

વમન કરાવવું. બહુ જ ઉલટીઓ કરાવ્યા પછી જ પથ્ય આહાર વીહારના પ્રયોગ સાથે અન્ય ઔષધીઓનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. વમન કરાવ્યા પછી વીરેચન એટલે ઝાડો કરાવવાની ક્રીયા હાથ ધરવી જોઈએ. જો રોગી બહુ જ અશક્ત હોય અને વમન કરાવવું શક્ય ન હોય તો કફ બહાર કાઢનારી દવાની સાથે સાથે હળવા ઝાડા કરાવવાની દવાઓ આપવી જોઈએ.

(૧) ભોંયરીંગણીના ઉકાળામાં મગ પકાવી રોજ ખાવાથી દમ મટે છે.

(૨) શરીરની પ્રકૃતી અનુસાર ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં ઘઉંનો ક્ષાર ૧-૧ ચમચો સવાર-સાંજ લેવાથી દમ કાબુમાં રહે છે. એની પૌરુષત્વ પર માઠી અસર થતી

હોવાથી પુરુષોએ પ્રયોગ સંયમથી કરવો. ઘઉંનો ક્ષાર બજારમાં તૈયાર મળે છે.

(૩) બે વરસ જુનો ગોળ અને સરસવનું તેલ સરખા વજને લઈ બરાબર મસળીને રાખી મુકવું અથવા દર વખતે તાજું બનાવી બંનેનું કુલ વજન ૧ ગ્રામ થાય તેટલું ચાટી જવું. સવાર-સાંજ નીયમીત આ પ્રયોગ કરવાથી થોડા દીવસોમાં દમ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ ઘણો અસરકારક છે.

(૪) ૧૫-૨૦ મરી રોજ વાટીને મધમાં ચાટવાથી શ્વાસરોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) અજમો ગરમ પાણી સાથે પીવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત થાય છે. અજમાનો અર્ક પણ ફાયદો કરે છે.

(૬) અજમો ચલમમાં ભરી ધુમ્રપાન કરવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત થાય છે.

(૭) આદુના રસમાં મધ મેળવી પીવાથી શ્વાસમાં ફાયદો થાય છે.

(૮) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી દમ મટે છે.

(૯) એલચી, ખજુર અને દ્રાક્ષ મધમાં ચાટવાથી દમ મટે છે.

(૧૦) કેળના ડોડવાનો કેસરયુક્ત ભાગ કોતરી તેમાં રાત્રે મરીનું ચુર્ણ ભરી રાખી સવારે એ ડોડવું ઘીમાં તળી ખાવાથી શ્વાસરોગ જલદી મટી જાય છે. (શ્વાસરોગ માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ છે.)

(૧૧) કોળાના મુળનું ચુર્ણ સુંઠના ચુર્ણ સાથે મેળવી દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર લાંબા સમય સુધી લેવાથી દમ મટે છે.

(૧૨) કોળાનો અવલેહ (જો પુસ્તક વાંચતા હો તો જુઓ અનુક્રમ અથવા લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી દમ મટે છે.

(૧૩) લીંબુના ૩ ગ્રામ રસમાં ૧૦ ગ્રામ મધ મેળવી ચાટવાથી ભયંકર ખાંસી મટે છે અને દમનો હુમલો તરત જ દબાઈ જઈ આરામ થાય છે.

(૧૪) ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં બંને નસકોરાંમાં નાખવાથી શ્વાસમાં ફાયદો કરે છે.

(૧૫) બેથી ચાર સુકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દુધમાં ગરમ કરી ખાવાથી દમ મટે છે.

(૧૬) સરગવાના પાનનો રસ પીવાથી શ્વાસનો હુમલો દુર થાય છે.

(૧૭) દરરોજ થોડું ખજુર ખાઈ ઉપર ચાર-પાંચ ઘુંટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો બનીને ગળફાના રુપમાં બહાર નીકળે છે, ફેફસાં સાફ બને છે અને દમ અને ખાંસી મટે છે તથા લોહીની શુદ્ધી થાય છે.

(૧૮) ખજુર, દ્રાક્ષ, સાકર, ઘી, મધ અને પીપર સરખે ભાગે લઈ તેનું ચાટણ બનાવી દરરોજ ૨૦-૩૦ ગ્રામ ખાવાથી દમ મટે છે.

(૧૯) નાની હરડે અને સુંઠના ચુર્ણનું સમાન ભાગે મીશ્રણ કરી ૧-૧ ચમચો ગરમ પાણી સાથે નીયમીત લેવાથી દમ મટે છે.

(૨૦) વાવડીંગનું ચુર્ણ ૩ ગ્રામ, આદુનો રસ ૫ ગ્રામ અને સીંધવ ૧ ગ્રામ એક મહીના સુધી પાણી સાથે પીવાથી દમ, શ્વાસ અને શરદીમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૧) સુંઠ અને ભોંયરીંગણીના ચુર્ણનું સમાન ભાગે મીશ્રણ કરી બબ્બે ગ્રામ સવાર-સાંજ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે.

(૨૨) શ્વાસનો હુમલો થાય એટલે ઉપવાસ કરવા, જ્યાં સુધી કંઈક આરામ ન જણાય ત્યાં સુધી એટલે કે એક-બે કે ત્રણ-ચાર ટંક સુધી કશું ખાવું નહીં. માત્ર સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવું. જો કબજીયાત રહેતી હોય તો રાતે એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવું. ઘણી રાહત જણાય એટલે પ્રવાહી ખોરાક લેવો. મગને બાફીને કાઢેલું પાણી સવાર-સાંજ બે વખત પીવું. તેમાં થોડા મસાલા નાખવા. ધીમે ધીમે

ખોરાક પર ચઢવું. સારું લાગે તો ગરમ ખાખરા કે રોટલી લેવી. બાફેલાં શાક, ફળ લઈ શકાય. સુંઠ નાખી ઉકાળેલું દુધ લેતાં લેતાં ખોરાક પર ચઢવું. દવા લેવાની જરુર લાગે તો શ્વાસકુઠાર નામની ટીકડી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક પીસીને મધમાં ઘુંટીને ચાટી જવી. સંપુર્ણ રાહત થાય ત્યારે રોજીંદા ખોરાક પર આવવું. રાતે સુર્યાસ્ત પહેલાં હલકો ખોરાક લેવો. હુમલો જ્યારે પણ થાય ત્યારે આ ઉપચાર ફરી કરવો.

(૨૩) સીતોપલાદી ચુર્ણ ૩ ગ્રામ અને બાલસુધા ૨૫૦ મી.ગ્રા. મધમાં મેળવી સવાર-સાંજ સતત છ મહીના કે તેથીયે વધારે સમય સુધી લેવાથી દમનો રોગ અંકુશમાં આવી જાય છે.

(૨૪) પીપળાના સુકાં ફળનો બારીક પાઉડર ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. બધા પીપળાને ફળ આવતાં નથી, પણ અમુક દેશી દવા રાખનારા પીપળાનાં સુકાં ફળ વેચતા હોય છે.

(૨૫) માછલીમાં મૅગ્નેશીયમ હોય છે જે ફેફસાની ક્રીયા સુધારે છે. દમના ગંભીર હુમલામાં મૅગ્નેશીયમથી કાબુ મેળવી શકાય છે. આથી દમના રોગીઓએ દર સપ્તાહે માછલી કે પાલકની ભાજી દીવસમાં એક વાર લેવી જોઈએ.

(૨૬) સમાન ભાગે સુંઠ અને હરડેનું ચુર્ણ એક એક ચમચી સવાર-સાંજ પાણી સાથે નીયમીત લેવાથી દમ અને ખાંસીની ફરીયાદ મટે છે.

(૨૭) દરરોજ સવાર-બપોર-સાંજ ૧-૧ ચમચી હળદરનો પાઉડર હુંફાળા પાણી સાથે લેવાથી દમ મટે છે. અન્ય દવા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

(૨૮) ચોખ્ખી બાંધાની હીંગ અને કપુરનું બરાબર મીશ્રણ કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દીવસમાં દર ચારેક કલાકે ૧-૧ ગોળી ચુસતા રહેવાથી દમ મટે છે.

(૨૯) દરરોજ સવારે મધ સાથે પહેલે દીવસે એક ચપટી, બીજે દીવસે બે ચપટી એમ પંદરમા દીવસે પંદર ચપટી સીંધવ ચાટવાથી દમ મટે છે. દમની ગંભીર અવસ્થામાં દીવસમાં બે કે ત્રણ વખત પણ પ્રયોગ કરી શકાય.

(૩૦) સુરોખારના પાણીમાં બીડીનાં પાન બોળી, સુકવી બીડી વાળીને પીવાથી અથવા અરડુસી કે

ધતુરાના પાનની બીડી બનાવી પીવાથી અથવા અરડુસીની લાંબી સુકી ડોડલી એક બાજુથી સળગાવી તેનો ધુમાડો બીડીની જેમ ખેંચવાથી દમમાં લાભ થાય છે.

(૩૧) તાજી દ્રાક્ષનો સોએક મીલીલીટર રસ ગરમ કરી દર ચારેક કલાકે હુંફાળો-હુંફાળો પીતા રહેવાથી દમનો વ્યાધી કાબુમાં આવે છે.

(૩૨) સમાન ભાગે નમક(મીઠું-સોડીયમ ક્લોરાઈડ) અને સોડા બાઈ કાર્બ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી શ્વાસનો હુમલો શાંત પડે છે.

(૩૩) રોજ ગાજરનો રસ પીવાથી દમનો રોગ મટે છે.

(૩૪) બે ચમચી આદુનો રસ મધ સાથે લેવાથી દમમાં રાહત થાય છે.

(૩૫) હળદર અને સુંઠનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી શ્વાસ મટે છે.

(૩૬) લીંડીપીપર, પદ્મકાષ્ઠ, દ્રાક્ષ અને મોટી ભોંયરીંગણીના પાકા ફળના એક ચમચી ચુર્ણમાં બે ચમચી મધ અને એક ચમચી ઘી મેળવી સવાર-સાંજ થોડા દીવસ લેવાથી દમ મટે છે.

(૩૭) સમાન ભાગે બનાવેલા કાળી દ્રાક્ષ અને હરડેના ભુકાને એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી અડધો કપ પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી ઠંડુ પાડી એક ચમચી મધ અને એટલી જ સાકર નાખી પીવાથી દમના હુમલામાં રાહત થાય છે.

(૩૮) હળદરનું ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ચમચી હુંફાળા પાણી સાથે લેવાથી દમની તકલીફ મટે છે. હળદર બહુ ગરમ પડતી હોય તો એનું

પ્રમાણ ઓછું લેવું. અન્ય દવા સાથે પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

(૩૯) ચાર-પાંચ બદામ એક વાડકી પાણીમાં ઉકાળી ગરમ ગરમ પીવાથી દમમાં ફાયદો થાય છે. ઉકાળો તાજો બનાવીને જ પીવો. વાસી ઉકાળો ફરીથી ગરમ કરીને પીવો નહીં.

(૪૦) અરડુસાનાં સુકવેલાં પાન બીડીની જેમ ચલમ કે હુક્કામાં ભરીને દીવસમાં ચારેક વખત-દર ત્રણ કલાકના અંતરે પીવાથી દમ-હાંફની ફરીયાદ મટે છે.

(૪૧) આંકડાના દુધના ત્રણથી ચાર ટીપાં એક પતાસા પર પાડી તેને સુકાવા દેવું. પછી પતાસું ખાઈ જવું અને ઉપર એક કપ ગરમ ચા પીવી. શ્વાસ-દમ રોગમાં આ ઔષધ ઉપચારથી ફાયદો થાય છે. દીવસમાં એક જ વખત આ ઉપચાર કરવો અને

આવશ્યક પરેજી પાળવી. બાળકોએ આ ઉપચાર કરવો નહીં.

(૪૨) ભારંગમુળ અને સુંઠનું સરખા ભાગે ચુર્ણ બનાવી આદુના રસ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી દમ મટે છે.

(૪૩) બહેડાંની છાલના ટુકડા મોંમાં રાખી ચુસવાથી દમમાં અને ઉધરસમાં રાહત થાય છે.

(૪૪) અરડુસીનો ઉકાળો ઠંડો કરીને મધ નાખી પીવાથી દમનો રોગ શાંત થાય છે.

દરાજ (૧) આંકડાના દુધમાં સહેજ મધ નાખી, હલાવી, મીશ્ર કરી દરરોજ એક વાર દરાજ પર ઘસવાથી દરાજ સારી થઈ જાય છે.

(૨) આંકડાનું પાન તોડવાથી નીકળતું દુધ દરાજ પર દીવસમાં બે વખત ચોપડતા રહેવાથી દરાજ મટે છે.

દુધ ચોપડતાં પહેલાં દરાજવાળો ભાગ કપડાથી બરાબર સાફ કરવો.

(૩) કાચા પપૈયામાંથી કે પપૈયાના ઝાડ પરથી દુધ મેળવી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વખત દર ચારેક કલાકને અંતરે ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

(૪) ડુંગળી છુંદી દરાજગ્રસ્ત ભાગ પર દરરોજ નીયમીત બે-ચાર વાર લગાડતા રહેવાથી લાંબા સમયે દરાજ મટે છે.

(૫) શેરીયો દહીંમાં વાટી ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

(૬) દહીંમાં રાઈ ઘુંટી સહેજ પાણી નાખી દરાજ પર ચોપડવાથી દરાજ મટે છે.

(૭) તુલસીનાં તાજાં પાનમાં પાણી નાખી વાટી લેપ કરવાથી દરાજ મટે છે.

દાઝવું (૧) જવ બાળી તલના તેલમાં ખરલ કરી લેપ કરવાથી અગ્નીદગ્ધ વ્રણ મટે છે.

(૨) જાંબુડીની છાલની રાખ તેલ સાથે મેળવી અગ્નીથી દાઝેલા ભાગ પર ચોપડવું.

(૩) ઝીણું ચોખ્ખું કપડું મધમાં પલાળી દાઝેલા ભાગ પર મુકવાથી ઘણી જ રાહત થાય છે.

(૪) તલનું તેલ ચુનાના નીતર્યા પાણીમાં મેળવી ચોપડવાથી અગ્નીદગ્ધ વ્રણ મટે છે.

(૫) ઠંડા પાણીમાં ખાંડ ઓગાળી તે પાણી દાઝેલા અંગ પર વારંવાર લગાડવાથી લાભ થાય છે.

(૬) દાઝી ગયેલા ભાગ પર એરંડાના પાન લગાવવાથી આરામ થાય છે.

(૭) તાંદળજાનો રસ અગ્નીદગ્ધ વ્રણ પર ચોપડવાથી આરામ થાય છે.

(૮) ગમે તે કારણે દાઝી જવાયું હોય તો પાણીમાં મીઠા (નમક)નો જાડો ઘોળ કરી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર લેપ કરવાથી ઝડપથી સારું થઈ જાય છે.

(૯) સામાન્ય પ્રમાણમાં દાઝી ગયા હોઈએ તો બટાટા છોલી બારીક છુંદીને અથવા બટાટાની છીણ કરીને કે બટાટા ઘસીને દાઝેલા ભાગ પર દીવસમાં બે-ત્રણ વાર લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. ગંભીર પ્રમાણમાં દાઝ્યા હોય તો આ ઉપાય કામ ન આવે.

(૧૦) કોપરેલમાં તુલસીનો રસ બરાબર મીશ્ર કરી દાઝ્યા ઉપર લગાડવાથી બળતરા મટે છે.

(૧૧) દાઝવાથી ચામડીનું ઉપરનું સ્તર બળી જાય ત્યારે તે ભાગને ખુલ્લો રાખવાને બદલે જંતુમુક્ત કરેલો છીદ્રાળુ પાટો બાંધી દેવાથી હવામાં ઉડતા બૅક્ટેરીયાનો ચેપ લાગતો નથી.

(૧૨) દાઝ્યા ઉપર ગાયનું છાણ અથવા તાજું છાણ ન હોય તો સુકા છાણને પાણીમાં પલાળી તરત લગાડી દેવાથી અને ત્યાર બાદ દીવસમાં બેત્રણ વાર લગાડતા રહેવાથી જલદી રુઝ આવે છે.

(૧૩) દાઝેલા ભાગ પર સ્વમુત્ર લગાડતા રહેવાથી લાભ થાય છે. આ સ્વમુત્ર લેતી વખતે શરુઆતનો અને છેવટનો પ્રવાહ છોડી દેવો.

દાદર (૧) કુંવાડીયાનાં બી શેકી, ચુર્ણ બનાવી ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લો, તથા આ ચુર્ણને લીંબુના રસમાં ઘુંટી દાદર ઉપર ઘસીને લગાવો. ઘણા લોકો આ ચુર્ણનો કોફી તરીકે પણ ઉપયોગ કરે છે. કુંવાડીયાનાં બી દાદર ઉપરાંત ખસ, ખુજલી, ખોડો, દરાજ, ગડગુમડ જેવા રોગો પણ મટાડે છે.

(૨) તુલસીના મુળનો એક ચમચી ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી કાઢો કરવો. આ ઉકાળો રોજ તાજો બનાવી સવાર-સાંજ પીવાથી કોઢ, દાદર અને ખરજવું મટે છે.

(૩) તુલસીનાં પાનનો રસ અને લીંબુનો રસ મીશ્ર કરી દાદર પર લગાડવાથી દાદર મટે છે.

(૪) ગરમ કરેલા ગેરુના પાઉડરમાં તુલસીના પાનનો રસ મેળવી પેસ્ટ બનાવી દાદર પર સવાર-સાંજ લગાડવો.

(૫) તુલસીનાં પાનનો રસ અને લીંબુનો રસ ૧-૧ ચમચી મીશ્રણ કરીને સવાર-સાંજ પીવાથી ઉગ્ર દાદર મટે છે.

(૬) ગુવારના પાનનો રસ અને લસણનો રસ એકત્ર કરી દાદર પર ચોપડવો.

(૭) છાસમાં કુંવાડીયાનાં બી વાટીને ચોપડવાથી દાદર મટે છે.

(૮) પપૈયાનું દુધ અને ટંકણખાર ઉકળતા પાણીમાં મેળવી લેપ કરવાથી દાદર મટે છે.

(૯) લસણનો રસ ત્રણ દીવસ દાદર પર ચોળવાથી એ મટે છે. (બહુ બળતરા થાય તો પાછળથી ઘી ચોપડવું.)

(૧૦) લીંબુના રસમાં આમલીનો ઠળીયો ઘસી ચોપડવાથી દાદર મટે છે.

(૧૧) લીંબુનો રસ અને કોપરેલ એકત્ર કરી માલીશ કરવાથી દાદર મટે છે.

(૧૨) ડુંગળીનો રસ ચોપડવાથી દાદર કે ખુજલી મટે છે.

(૧૩) કુંવાડીયાના બીજનું ચુર્ણ લીંબુના રસમાં લસોટી ચોપડવાથી દાદર મટે છે. આ ચુર્ણ કણઝીના તેલમાં અથવા મુળાના પાનના રસમાં લસોટીને પણ ચોપડી શકાય.

(૧૪) કાચા પપૈયાનો રસ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત ઘસવાથી દાદર મટે છે.

(૧૫) સોપારીના ઝાડનો ગુંદર બકરીના દુધમાં વાટીને લેપ કરવાથી દાદર મટે છે.

દારુનો નશો (૧) ૨૦ ગ્રામ ગાયના ઘીમાં ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.

(૨) કાકડી ખાવાથી અથવા કાકડીનો રસ અને ડુંગળીનો રસ પીવાથી દારુનો નશો ઉતરી જાય છે.

(૩) કોળાનો રસ ગોળ નાખી પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.

(૪) ખજુરને પાણીમાં પલાળી મસળીને પીવાથી દારુનો નશો ઉતરે છે.

દાહ-બળતરા (જુઓ બળતરા) (૧) ખજુરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દીવસ સુધી પીવાથી દાહ મટે છે.

(૨) દુધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી શરીરમાં દાહ તથા ગળામાં બળતરા મટે છે.

(૩) કાકડીના નાના નાના કકડા કરી તેના પર ખાંડ ભભરાવી ખાવાથી ગરમીનો દાહ મટે છે.

(૪) કોળાનો અવલેહ (જો પુસ્તકમાં વાંચતા હો તો જુઓ અનુક્રમ અથવા આ લીંક પર ક્લીક કરો: http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી દાહ મટે છે.

(૫) હોજરીમાં, મુત્ર કે મળ પ્રવૃત્તી પછી તે તે સ્થાનોમાં તથા છાતી-પેટમાં બળતરા થતી હોય તો તમામ તીખા અને ખાટા પદાર્થો બંધ કરવા. ૧ લીટર પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સુકા ધાણાનું ચુર્ણ રાતે પલાળી રાખી તે સવારે, બપોરે અને સાંજે એમ ત્રણ વખત ગાળીને પીવું. એનાથી પીત્તદોષની ગરમી મટે છે અને બળતરા પંદરેક દીવસમાં શાંત થાય છે. ગમે તેવો વધી ગયો હોય તે અંતર્દાહ ધાણાના પ્રયોગથી મટી જાય છે.

(૬) ગળો, ગોખરું અને આમળા આ ત્રણે ઔષધના સરખા ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને રસાયન ચુર્ણ કહેવામાં આવે છે. હાથની હથેળી, પગના તળીયાં, તાળવું, કપાળ, પડખાં, આંખો, મુત્રમાં બળતરા, યોનીદાહ વગેરે તકલીફોમાં અડધીથી એક

ચમચી જેટલું રસાયન ચુર્ણ સાકર મીશ્રીત ગાયના દુધ સાથે પીવું જોઈએ. દૈનીક આહારમાંથી ગોળ, અથાણાં, પાપડ, સુંઠ, આદુ, મરીમસાલા જેવી ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, વીદાહી ચીજો બંધ કરવી જોઈએ.

(૭) અવારનવાર છાતી અને હાથપગમાં બળતરા થતી હોય, આંખો બળતી હોય, પેશાબ બળતો હોય, મોઢામાં ચાંદા પડતા હોય, દાંતના પેઢા-મસુડામાંથી લોહી નીકળતું હોય તેમણે એક ચમચી આમળા ચુર્ણ અને એક ચમચી ખડી સાકરનો પાઉડર મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ પાણી સાથે લઈ ઉપર એક ગ્લાસ દુધ પીવું.

(૮) દુધીને છીણી પગના તળીયે લગાવવાથી પગની બળતરા ઓછી થશે.

દાંત:

દાંતના રોગો (૧) લીંબુના છોતરાં પર થોડું સરસીયાનું તેલ નાખીને દાંત અને પેઢા પર ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચમકદાર થાય છે, પેઢાં મજબુત થાય છે, દરેક પ્રકારનાં જીવાણુંઓનો નાશ થાય છે તથા પાયોરીયા જેવા રોગોથી બચાવ થાય છે. મશીનથી દાંત સાફ કરાવવા હીતકર નથી.

(૨) વડ અને કરંજનું દાતણ કરવાથી દાંત મજબુત રહે છે.

(૩) કેરીના ગોટલામાંથી નીકળતી ગોટલી અનેક રોગોમાં અકસીર દવા જેવું કામ આપે છે. દંત રોગોની તે એક મોટી ઔષધી છે. પાયોરીયા સહીત ઘણાખરા દંત રોગોમાં કેરીની ગોટલીના પાઉડરથી નીયમીત મંજન કરતા રહેવાથી ઝડપી ફરક પડે છે.

(૪) જાંબુની સુકવેલી છાલનો પાઉડર(જે બજારમાં મળે છે) મંજન માફક દીવસમાં બેત્રણ વખત ઘસવાથી દાંત દુખતા હોય, દાંત કે પેઢાંમાંથી લોહી પડતું હોય કે દાંત હાલતા હોય તે બધી સમસ્યા દુર થાય છે.

(૫) પાંચ તોલા કાળા કે સફેદ તલ સવારમાં ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે અને પાયોરીયા પણ મટી જાય છે.

(૬) તલના તેલનો કોગળો ૧૦-૧૫ મીનીટ મોંમાં રાખવાથી પાયોરીયા મટે છે.

(૭) એરંડાના તાજા દાતણથી કે એરંડાનો રસ દાંતે ઘસવાથી દાંતના રોગો મટે છે.

દાંત ખટાવા તલના તેલમાં વાટેલું નમક બરાબર મીશ્ર કરી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર દાંત પર

ઘસવાથી ખાટા પદાર્થોથી દાંત ખટાવાની ફરીયાદમાં લાભ થાય છે.

<u>હાલતા દાંત</u> (૧) જાંબુડીની છાલના ઉકાળાના દીવસમાં બે વાર કોગળા કરવાથી દાંતના પેઢાનો સોજો મટે છે અને હાલતા દાંત મજબુત બને છે.

(૨) માજુફળ, ફટકડી અને સફેદ કાથાનું સમાન ભાગે બનાવેલું કપડછાણ બારીક ચુર્ણ દરરોજ બેત્રણ વખત દાંત પર બરાબર ઘસી ખુબ લાળ પડવા દેવાથી આઠદશ દીવસમાં જ હાલતા દાંતમાં ફેર પડવા લાગે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ જાળવી રાખવાથી દાંત પુરેપુરા મજબુત થઈ જાય છે.

(૩) કોઠાનું શરબત સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ કપ લેવાથી હાલતા દાંત અને પેઢાં મજબુત થાય છે.

(૪) નીયમીત ભોજન બાદ એક સફરજન ખાવાથી દાંત તથા અવાળુ મજબુત થાય છે.

(૫) બોરસલીના બીજનું બારીક ચુર્ણ સવાર-સાંજ દાંત-પેઢાં પર ઘસી, કોગળા કરી દીવેલ ચોપડવાથી હાલતા દાંત મજબુત થાય છે.

(૬) બોરસલીના મુળની છાલ દુધ સાથે પીવાથી ત્રણ જ દીવસમાં વૃદ્ધના હાલતા દાંત મજબુત બની જાય છે. બોરસલી એની તુરાશથી પેઢાંને નીર્મળ અને મજબુત કરે છે.

(૭) વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત થાય છે.

(૮) તલનું તેલ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.

(૯) બોરસલીની છાલના ચુર્ણમાં ફટકડીનું ચુર્ણ મેળવી હાલતા દાંત પર હળવે હાથે ઘસવાથી દાંત મજબુત થાય છે. પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તેમાં પણ એનાથી ફાયદો થાય છે.

(૧૦) સવારના પહોરમાં કાળા કે સફેદ તલ ખુબ ચાવીને ખાઈ ઉપર થોડું પાણી પીવાથી દાંત મજબુત બને છે.

(૧૧) વડની વડવાઈનું દાતણ કરવાથી હાલતા દાંત મજબુત થાય છે.

(૧૨) તલનું તેલ આંગળી વડે પેઢા પર ઘસવાથી હાલતા દાંત મજબુત બને છે.

(૧૩) હાલતો દાંત પડતો ન હોય અને સારો ન થઈ શકે તેમ હોય તો મકાઈના પાનના તાજા રસમાં થોડું ઘી મેળવી હાલતા દાંત પર અને પેઢા પર આસપાસ

બધે દીવસમાં ત્રણચાર વાર ચોપડવાથી હાલતો દાંત પડી જાય છે.

<u>દાંતનો દુખાવો</u> (૧) સરગવાનો ગુંદર પોલા દાંતમાં ભરવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.

(૨) લવીંગના તેલમાં રુનું પુમડું ભીંજવી પોલી દાઢ પર કે દુખતા દાંત પર દબાવી રાખવાથી દાંતની પીડા મટે છે.

(૩) હીંગને પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દંતપીડા મટે છે.

(૪) દાંતના પોલાણમાં હીંગ અથવા અક્કલગરો ભરવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.

(૫) રાયણમાંથી નીકળતું દુધ દુખતી દાઢ પર લગાવવાથી દાંતનો દુખાવો મટે છે.

(૬) પોલા થયેલા અને કોહવાઈ ગયેલા દાંતના પોલાણમાં લવીંગ અને કપુર અથવા તજ અને હીંગ વાટી ભેગું કરી ભરી દેવાથી દાંતના દુખાવામાં આરામ મળે છે.

(૭) દાંતમાં લાંબા સમય સુધી પરું ભરાઈ રહે અને સારવાર લેવામાં ન આવે તો મુળીયા પાસે પરુની ગાંઠ થઈ જાય છે. આ પરીસ્થીતીમાં પણ દાંતના મુળની સારવાર અને મુળચ્છેદ ઑપરેશન કરી દાંત બચાવી શકાય છે.

(૮) આંકડાનું મુળ દાંતે ઘસવાથી દાંતની કળતર મટે છે.

(૯) દાંત કે દાંતના પેઢામાં દુખાવો હોય તો ડુંગળીનો એક ટુકડો મોંમાં રાખી મુકવો. દરરોજ ભોજનમાં બંને સમય એક કાચી ડુંગળી ચાવી

ચાવીને ખાવામાં આવે તો પણ દાંતની પીડામાંથી મુક્તી મળે છે.

(૧૦) લીમડાની છાલ પાણીમાં ઉકાળી કોગળા કરવાથી દાંતના પેઢામાં થતો દુખાવો મટે છે.

(૧૧) જાયફળના તેલનું પુમડું સડેલા દાંતમાં રાખવાથી દાંતમાં રહેલા બૅક્ટેરીયા દુર થઈ દાંતનો દુખાવો મટે છે.

(૧૨) આખી હીમજ મોંમાં રાખી તેનો રસ દુખતા દાંત પર પથરાતો રહે તેમ કરતા રહેવાથી દાંત દુખતા મટી જાય છે.

(૧૩) હળદર અને મીઠું (નમક) લગાડવાથી દુખતા દાંતમાં લાભ થાય છે.

(૧૪) તજના તેલ કે અર્કનું પુમડું પોલી કે દુ:ખતી દાઢમાં મુકવાથી રાહત મળે છે.

(૧૫) જાયફળના તેલનું પોતું દાંતમાં રાખવાથી દાંતના જીવાણુ મરી જઈ દાંતની પીડા મટે છે.

(૧૬) કપુરની ગોળી, લવીંગ, સરસીયુ તેલ, વડના દુધમાં બોળેલું રુનું પુમડું, ઘીમાં તળેલી હીંગનો ટુકડો એમાંથી કોઈ પણ એક દાઢ નીચે રાખવાથી દર્દમાં આરામ થાય છે.

(૧૭) લીમડાની કુમળી કુંપળોનો ચાર-પાંચ ટીપાં રસ જે દાઢ દુખતી હોય તેની વીરુદ્ધના કાનમાં મુકવાથી દુખતી દાઢ મટે છે.

<u>સફેદ દાંત</u> (૧) ડુંગળી ખાવાથી દાંત સફેદ દુધ જેવા થાય છે.

(૨) ફટકડીનું ચુર્ણ ઘસવાથી દાંત સફેદ અને ચોખ્ખા થાય છે.

(૩) તલના તેલમાં કપુર અને સીંધવ મેળવી સવાર-સાંજ દાંત પર ઘસવાથી કે કોગળા કરવાથી લાંબા સમય સુધી દાંત મજબુત રહે છે.

<u>દાંતની છારી</u> સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતની છારી દુર થઈ દાંત સ્વચ્છ બને છે.

<u>દાંતની સુરક્ષા</u> માટે ભોજન પછી અથવા અન્ય કોઈ પણ પદાર્થ ખાધા પછી હુંફાળા પાણીના કોગળા જરુર કરવા. ગરમ વસ્તુ ખાધા પછી ઠંડી વસ્તુ ન ખાવી. પેઢાના રોગીએ ડુંગળી, ખટાશ, લાલ મરચું અને ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન ન કરવું.

<u>દાંતનો સડો</u> (૧) દાંતનો સડો હોય તો વડનું દાતણ કરવું.

(૨) દાંતમાં સડો હોય તો સ્વમુત્રના કોગળા કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩) તુલસીનાં પાન કાયમ મોંમાં રાખી મુકી ચાવતા રહેવાથી અને એનો રસ ગળતા રહેવાથી દાંતમાં સડો હોય તો તે મટી જાય છે.

દાંતમાંથી લોહી (૧) લીંબુનો રસ આંગળીના ટેરવા પર લઈ દાંતના પેઢા પર મસળવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

(૨) મીઠાના પાણીના કોગળા કરવાથી અથવા કાથો કે હળદરનું ચુર્ણ લગાવવાથી પડેલા દાંતનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૩) સફરજનનો રસ સોડા સાથે મેળવી દાંતે ઘસવાથી દાંતમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે, અને દાંતની છારી પણ દુર થાય છે.

(૪) વીટામીન 'સી' દાંતના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. તે આમળામાં પુશ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. આથી પેઢામાંથી લોહી નીકળે તો વીટામીન 'સી' લેવું. વીટામીન 'સી'ની ગોળી લેવાથી પણ લાભ થાય છે.

(૫) દાંત અને પેઢામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો દીવસમાં બે-ચાર વાર સાકર નાખી બનાવેલું લીંબુનું શરબત પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) દાંત-પેઢામાંથી લોહી પડતું હોય તો દરરોજ સવારે ઉઠીને તથા સાંજે સુતાં પહેલાં તલના તેલમાં સહેજ હળદર અને કપુરનું ચુર્ણ નાખી દાંત-પેઢા પર માલીશ કરી કોગળા કરવાથી ફરીયાદ દુર થાય છે.

<u>દંતરક્ષા</u> દરરોજ બંને સમય જમ્યા બાદ અને નાસ્તા વગેરે પછી કોઈ પણ તાજાં ફળ આખાં કે મોટાં સમારીને ખુબ ચાવીને ખાવાં. તાજાં ફળોમાં રહેલ

ક્ષાર તત્ત્વો દાંતનું આરોગ્ય સાચવી શકે, દાંત જીવનભર રહે અને દાંતની કોઈ તકલીફ રહેતી નથી.

દુઃખાવો (૧) નગોડનાં પાનને કપડામાં બાંધી પાણીમાં ગરમ કરી દુખાવાના ભાગ પર શેક કરવાથી લાભ થાય છે.

(૨) નગોડનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેની વરાળથી શેક કરવાથી દુખાવો મટે છે.

(૩) વડનાં પાકાં સુકવેલાં ટેટાનું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવાથી દુખાવો મટે છે.

(૪) સ્નાયુઓનો દુખાવો મટાડવામાં દહીં, છાસ, આમલી જેવી ખટાશ સદંતર બંધ કરવી જોઈએ.

(૫) વાયુને કારણે સાંધા પાસે દુખાવો હોય તો ૧ કપ જેટલા તાજા ગોમુત્રમાં બે મોટા ચમચા દીવેલ મેળવી દીવસમાં બે વખત પીવાથી મટે છે.

(૬) પગની એડી, કેડ, ડોક કે સાંધાના દુખાવામાં સવારે ખાલી પેટે મેથીનો તાજો ઉકાળો પીવાથી થોડા જ દીવસોમાં લાભ થાય છે.

(૭) ૧-૧ ચમચો ગોખરુનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ હુંફાળા દુધ સાથે કે પાણી સાથે લેવાથી વા પ્રધાન દુખાવાઓ મટે છે. પ્રયોગ ઘણા લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવાથી સ્થાયી લાભ થઈ શકે.

દુખાવો - સર્વ પ્રકારનો એલચી, શેકેલી હીંગ, જવખાર અને સીંધવનો કાઢો કરી તેમાં એરંડીયું મેળવી આપવાથી કમર, હૃદય, દુંટી, પીઠ, મસ્તક, કર્ણ, નેત્ર વગેરે ઠેકાણે થતું સર્વ પ્રકારનું શુળ મટે છે.

<u>દુખતી ડોક</u> પર સહેજ હુંફાળું દીવેલ લગાડી હળવે હાથે દીવસમાં ચારેક વખત દર ચાર કલાકે માલીશ કરવાથી ડોકનો દુખાવો મટે છે.

<u>દુખાવામાં ખજુર</u> ખજુર ચેતાતંત્રને બળ આપે છે. એ વાતદોષનાશક છે. નીયમીત પુરતા પ્રમાણમાં ખજુરનું સેવન કરતા રહેવાથી જુદા જુદા પ્રકારના દુખાવા મટે છે. શરીરના અમુક સાંધાના ભાગોમાં કે ક્યારેક આખી નસ દુખે તો તે પાછળ મુખ્ય કારણ વાતદોષ હોય છે, જે ખજુર ખાવાથી મટે છે. છતાં વાતદોષને બદલે બીજું કોઈ કારણ હોય તો પણ ખજુર ચેતાતંત્રને બળ આપતું હોવાથી દુખાવા ઓછા અનુભવાશે.

કળતર સુંઠ, તજ, ફુદીનો, તુલસીનાં પાન એલચી વગેરેના બોરકુટા ચુર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી કળતર મટે છે.

દુર્ગંધ (૧) અજમામાં દુર્ગંધ નાશ કરવાનો ઉત્તમ ગુણ છે. જુની કબજીયાતને લીધે મળ સડવાથી દુર્ગંધમય બની જતો હોય છે. જેથી વાછુટ પણ દુર્ગંધી બની જાય છે. આ મળ, વાછુટ, કફ, શ્વાસ કે દાંતની દુર્ગંધ દુર કરવા અડધી(૧/૨) ચમચી અજમો રોજ રાત્રે ખુબ જ ચાવીને ખાવો. પીત્તવાળાઓએ સાકર મેળવીને ખાવો.

(૨) શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવતી હોય તો સાથે પાણીની બોટલ રાખવી, અને થોડું થોડું પાણી પીતા રહેવાથી મોંમાં લાળ બનવાની ક્રીયા ઝડપી બને છે અને દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થ ધોવાઈ જતાં વાસ આવતી નથી.

દુર્બળતા (૧) ભોજન કર્યા બાદ ત્રણ પાકાં કેળાં થોડા માસ ખાવાથી દુર્બળ માણસનું શરીર પુષ્ટ-માંસલ થાય છે.

(૨) દુધ સાથે પાકી મીઠી કેરીનો રસ ખાવાથી વાયુ અને પીત્ત મટે છે. વજન, બળ અને મૈથુન શક્તી વધે છે. એ પચવામાં ભારે અને શીતલ હોય છે, આથી પાચનશક્તીનો ખ્યાલ રાખી સેવન કરવું.

ધાતુક્ષય (૧) અડદની દાળને વાટી દહીંમાં મેળવી વડાં કરી તળીને ખાવાથી પુરુષવર્ગ માટે બળપ્રદ અને ધાતુવર્ધક બને છે.

(૨) અડદની દાળનો ૧૦-૧૫ ગ્રામ લોટ ગાયના દુધમાં બાફી, તેમાં ઘી નાખી સહેજ ગરમ ગરમ સાત દીવસ સુધી પીવાથી પેશાબમાર્ગે ધાતુ જતી હોય તો બંધ થાય છે.

(૩) દ્રાક્ષ, સાકર, મધ અને પીપર લેવાથી ધાતુક્ષય મટે છે.

(૪) દરરોજ ૧-૧ ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી અને ઉપર એકાદ વાડકી દુધ પીવાથી પેશાબ દ્વારા થતો ધાતુક્ષય મટે છે.

(૫) વડ કે પીપળાનાં ટેટાં ખાવાથી ધાતુક્ષીણતા મટે છે.

(૬) જાતીય નબળાઈ, વીર્યની અલ્પતા, શીઘ્ર સ્ખલન કે સ્વપ્ન દોષના રોગીએ વડનું દુધ પતાસામાં લઈને ખાવું.

ધાતુપુષ્ટી (૧) ૫૦૦ ગ્રામ જવનો લોટ, ૫૦૦ ગ્રામ ઘી અને ૫૦૦ ગ્રામ સાકર કલાઈવાળા વાસણમાં તપાવી તેમાં ૧૦ ગ્રામ ધોળાં મરીનું ચુર્ણ અને ૨૦ ગ્રામ એલચીનું ચુર્ણ મેળવી પુનમની રાતે

અગાસીમાં ઝાકળમાં મુકી રાખી, રોજ સવારે ૫૦-૫૦ ગ્રામ ખાવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૨) એલચી, જાવંત્રી, બદામ, ગાયનું માખણ અને સાકર એકત્ર કરી રોજ સવારે ખાવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૩) ચીકુ સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૪) શીયાળાની ઋતુમાં સવારે ખજુરને ઘીમાં સાંતળી ખાઈ તેની ઉપર એલચી, સાકર અને કૌંચા નાખી ઉકાળેલું દુધ પીવાથી ઉત્તમ ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૫) રોજ સવારે ૨૦-૨૫ કે માફક આવે તેટલા કુણા ભીંડા ખાવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૬) સુકા અંજીરના કકડા તેમ જ બદામ ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખી ઉપરથી ફોતરાં કાઢી, સુકવીને, ખડી સાકરની ભુકી, એલચીની ભુકી,

કેસર, ચારોળી, પીસ્તાં અને બળદાણા લઈ ખાંડી, તે બધું ગાયના ઘીમાં આઠ દીવસ ભીંજવી રાખવું. પછી રોજ સવારે ૨૦ ગ્રામ જેટલું એ મીશ્રણ ખાવાથી ક્ષીણ શક્તીવાળાની ધાતુવૃદ્ધી થાય છે.

(૭) બીલાના બીને દુધ સાથે લેવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૮) અશ્વગંધા, સફેદ મુસળી, ગોખરું, બળદાણા, કૌંચા અને આમળાં આ દરેક ઔષધોનાં અડધી અડધી ચુર્ણ સાથે બે ચમચી સાકર મીશ્ર કરી બે ભાગ કરી બે પડીકી બનાવી લેવી. આમાંથી એક પડીકી સવારે અને એક રાત્રે લેવી અને ઉપર એક ગ્લાસ દુધ પીવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે.

(૯) કાળી મુસળી દસ ગ્રામ, તાલીમખાના વીસ ગ્રામ અને ગોખરું ત્રીસ ગ્રામ મીશ્ર કરી ખુબ ખાંડી

બનાવેલા બારીક ચુર્ણને મુસલ્યાદી ચુર્ણ કહે છે. રોજ સવારે એક ગ્લાસ દુધમાં પાંચ ગ્રામ આ ચુર્ણ એક ચમચી ખડી સાકર નાખી એક મહીના સુધી પીવાથી મૈથુનશક્તી વધે છે.

(૧૦) બીજા એક ચુર્ણનું નામ છે ગોક્ષુરાદી ચુર્ણ. સડેલા ન હોય એવા પુષ્ટ ગોખરુ, તાલીમખાના, શતાવરી, કૌંચબીજ, નાગબલા (ગંગેરણી) અને બળબીજ(બળદાણા) દરેક સો સો ગ્રામ મીશ્ર કરી બનાવેલા ચુર્ણને ગોક્ષુરાદી ચુર્ણ કહે છે. એક ચમચી આ ચુર્ણ અને એક ચમચી સાકર દુધમાં નાખી પીવાથી થોડા દીવસમાં મૈથુનશક્તી વધે છે.

<u>ધાતુવીકાર</u> એક પાકું કેળું ૫ ગ્રામ ઘી સાથે સવાર-સાંજ અઠવાડીયા સુધી ખાવાથી ધાતુવીકાર મટે છે.

(ઠંડી જેવું લાગે તો તેમાં ચાર-પાંચ ટીપાં મધ ઉમેરવું.)

ધાતુસ્રાવ (૧) સુંઠના ઉકાળામાં હળદર અને ગોળ નાખી પીવાથી ધાતુસ્રાવ મટે છે. પેશાબમાં જતી ધાતુ પણ બંધ થાય છે.

(૨) એક નાની ચમચી મોટી એલચીનું બારીક ચુર્ણ મધ સાથે સવારે નરણા કોઠે તથા સાંજે સુતાં પહેલાં લેવાથી ઉત્તેજક વીચારો કે દૃશ્યોના પ્રભાવથી ધાતુસ્રાવ થઈ જતો હોય તો તેમાં રાહત થાય છે.

ધાવણ વધારવા (૧) એક ગ્લાસ દુધમાં ૩ ગ્રામ સફેદ જીરાનું ચુર્ણ સાંજે સુતી વખતે દરરોજ પીવાથી અથવા ચોખાની દુધ અને સાકર નાખી બનાવેલી એક ગ્લાસ જેટલી ખીરમાં ત્રણથી ચાર ગ્રામ જેટલું

સફેદ જીરાનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ધાવણની વૃદ્ધી થાય છે.

(૨) ભોંયકોળાનો બેથી ત્રણ ચમચી જેટલો રસ દુધમાં સાકર નાખી સવારે અને રાત્રે પીવાથી ધાવણની વૃદ્ધી થાય છે.

(૩) શતાવરીનાં મુળ દુધમાં વાટી પીવાથી પણ ધાવણ વધે છે.

ધાવણની શુદ્ધી ધાવણ કફથી દુષીત થાય છે ત્યારે બાળકને ઉલટી, કરાંઝવું, લાળ પડવી વગેરે તકલીફ થાય છે; ઉપરાંત ઉંઘણશી બની જાય છે. ત્યારે માતાએ ગળો, હરડે, આમળાં, બહેડાં અને સુંઠનું સરખા ભાગે ચુર્ણ બનાવી એક ચમચી ચુર્ણ અડધા ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. બરાબર ઉકળે ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પીવું. સવાર-સાંજ આ ઉકાળો

તાજેતાજો બનાવીને એકાદ મહીનો પીવાથી ધાવણની શુદ્ધી થશે. ધાવણની શુદ્ધી થતાં બાળકની ઉપર્યુક્ત તકલીફો શાંત થશે.

નપુંસકતા ૧ ભાગ માલકાંગણી તેલ, ૨ ભાગ ઘી અને ૪ ભાગ મધ મીશ્ર કરી દરરોજ સવાર-સાંજ બબ્બે ચમચા નીયમીત છ માસ સુધી લેવાથી પુરુષોની નપુંસકતા દુર થાય છે. જરુરત મુજબ પ્રયોગ લંબાવી શકાય.

નબળાઈ ખજુર ખાઈ ઉપર ઘી મેળવેલું દુધ પીવાથી ઘા વાગવાથી કે ઘામાંથી પુશ્કળ લોહી વહી જવાથી-લોહી ઘટવાને લીધે આવેલી નબળાઈ દુર થાય છે.

નસકોરાં બોલવાં-Snoring (૧) સામાન્ય અને નજીવા પ્રમાણમાં નસકોરાં બોલતાં હોય તો પણ તેને ખરાબ ઉંઘની નીશાની સમજી ઉપાયો કરવા

જોઈએ. સ્થુળતા હોય તો શરીરનું વજન ઘટાડવું જોઈએ. થાકીને ઉંઘ સારી આવે તેવો વ્યાયામ કરવો. ઉંઘની ગોળી કદી ન લેવી. સાંજે હળવું અને ઓછું ભોજન લેવું. ચત્તા ન સુતાં પડખે સુવું. ઓશીકું પથારીથી લગભગ દસ-બાર સે.મી. (ચાર-પાંચ ઈંચ) ઉંચું રાખવું. નસકોરાં એ શ્વસનક્રીયામાં થતી અડચણ છે અને ગંભીર છે.

(૨) દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત કોગળા કરી મોં સ્વચ્છ રાખવું, નાક પણ અંદરથી સ્વચ્છ રાખવું, હંમેશાં પડખાભેર સુવું, સીધા કે ઉંધા નહીં, તો નસકોરાં બોલવાની ટેવમાં ફાયદો થાય છે.

નસકોરી (૧) દરરોજ સવારે અડધી વાટી કોપરું ખુબ ચાવીને ખાતા રહેવું. નીયમીત આ રીતે કોપરું

ખાતા રહેવાથી લાંબા ગાળે નસકોરી ફુટવાની ફરીયાદ દુર થાય છે.

(૨) નસકોરી ફુટી હોય તો દાડમના રસનાં નાકમાં ટીપાં મુકવાં.

(૩) નસકોરી ફુટે ત્યારે ગોટલીનો રસ નાકમાં મુકવો.

(૪) દાડમનાં ફુલ અને લીલી ધરોને પથ્થર પર છુંદી, લસોટી થોડું પાણી મુકી વસ્ત્રથી દબાવી ત્રણ-ચાર ટીપાં નાકમાં મુકવાથી થોડી વારમાં જ નસકોરી બંધ થાય છે.

(૫) આમળાના ચુર્ણને દુધમાં કાલવી જાડી થેપલી કરી રાત્રે સુતી વખતે મગજના ભાગ પર માથા પર બાંધી રાખવામાં આવે તો વારંવાર ફુટતી નસકોરી બંધ થાય છે.

(૬) આંબાની ગોટલીના રસનું નસ્ય લેવાથી (તેને નાક વડે સુંઘવાથી) નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૭) ખટમીઠા દાડમના ૧૦૦ ગ્રામ રસમાં ૨૦ ગ્રામ સાકર મેળવી રોજ બપોરે પીવાથી ગરમીના દીવસોમાં નસકોરી ફુટતી હોય તો તે બંધ થાય છે.

(૮) ગાયના ઘીનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી નસકોરી મટે છે.

(૯) તાળવા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી નસકોરી મટે છે.

(૧૦) દહીંમાં મરી અને જુનો ગોળ નાખી પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૧૧) વડની છાલ, કુણાં પાન કે કુણી કુંપળોનો ઉકાળો પીવાથી નસકોરીમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૨) ઘઉંના લોટમાં સાકર અને દુધ મેળવી પીવાથી નાકમાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

(૧૩) કાયમ નસકોરી ફુટતી હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ એક કપ દુધમાં એક ચમચો ઘી નાખી નીયમીત પીવાથી લાભ થાય છે.

(૧૪) દરરોજ એક કપ દુધમાં એક ચમચો દહીં મેળવી નીયમીત પીવાથી નસકોરી ફુટવાની ફરીયાદ દુર થાય છે.

(૧૫) દાડમના દાણાનો રસ દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર સાકર નાખી પીવાથી નસકોરી ફુટવાનું મટે છે.

(૧૬) અરડુસીનાં પાનનાં ટીપાં નાકમાં મુકવાથી નસકોરીનું લોહી અટકે છે.

(૧૭) બરફનું પાણી માથે રેડવાથી કે બરફની કોથળી માથે મુકવાથી નસકોરી ફુટી લોહી નીકળતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

(૧૮) અડધા કપ ગુલાબજળમાં ચણાના દાણા જેટલી ફુલાવેલી ફટકડી નાખી નાકમાં ચાર-પાંચ ટીપાં પાડવાથી થોડી વારમાં નસકોરી બંધ થાય છે.

નળબંધ વાયુ (૧) નાગરવેલનાં પાન અને સરગવાની છાલ એકત્ર કરી રસ કાઢી ત્રણ દીવસ પીવાથી નળ ફુલ્યા હોય(મોટા આંતરડામાં વાયુ ભરાયો હોય) તો તે મટે છે.

(૨) સરગવાની છાલનો રસ ૧ ગ્રામ, આદુનો રસ ૧/૨ ગ્રામ અને મધ ૫ ગ્રામ એકત્ર કરી સાત દીવસ પીવાથી નળબંધ વાયુ મટે છે.

(૩) ગૅસ થવાથી કે નળ ભરાઈ જવાથી પેટનો દુ:ખાવો થતો હોય તો દોઢ કપ પાણીમાં પાંચ ગ્રામ કરીયાતાનો ભુકો તથા કાળાં મરી, વડાગરુ મીઠું, શેકેલા કાચકાનાં મીંજ અને શેકેલી હીંગ એ ચારનું સમાન ભાગે બનાવેલ અડધી ચમચી ચુર્ણ નાખી રાત્રે પલાળી રાખી સવારે ગાળીને પી જવું. એ જ પ્રમાણે સવારે પલાળી રાખી રાત્રે પીવું. પેટના જુના રોગોમાં આ ઉપચાર બેથી ત્રણ અઠવાડીયાં કરવો.

નાકની તકલીફ નાકમાં ફોડલી, નાકની શુષ્કતા, નાકની આર્દ્રતા કે નાકનું બીજું કોઈ પણ દર્દ હોય તો થોડા દીવસ ઉપવાસ કરવાથી દર્દ નાશ પામે છે. નાકની ગંભીર મોટી બીમારી માટે આ સલાહ નથી પણ નાની સામાન્ય તકલીફ માટે આ કરી શકાય.

નાક બંધ થઈ જવું (૧) મરી કે અજમો નાખી ગરમ કરેલું તેલ નાકમાં નાખવાથી, સુંઘવાથી કે નાકે ચોળવાથી બંધ થઈ જતું નાક ખુલે છે.

(૨) કપુર, નવસાર અને ચણા ભેગાં કરી અતી બારીક પાઉડર બનાવી કાચની શીશીમાં બંધ કરી રાખી મુકવું. નાક બંધ થઈ માથું દુખતું હોય તો જરુર મુજબ દીવસમાં આઠ-દસ વખત શીશી ખુબ હલાવી ખોલીને ઉંડા શ્વાસ લઈ સુંઘવું.

(૩) નીલગીરીનાં ટીપાં રુમાલમાં નાખી સુંઘતાં રહેવાથી બંધ થઈ ગયેલું નાક ખુલી જાય છે. નાના બાળકનું નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો નીલગીરીનાં ટીપાં નાખેલ રુમાલ બાળકના કોલરમાં ભેરવી દેવો.

(૪) બાહ્ય પ્રણાયામ કરવાથી પણ બંધ થયેલું નાક ખુલી શકે છે; જેમાં શ્વાસ મોં વાટે બહાર કાઢવો,

પણ નાક વડે લેવાનો પ્રયાસ કરવો. ત્રણ-ચાર પ્રાણાયામ યોગ્ય રીતે કરવાથી નાક ખુલી શકે. બાહ્ય પ્રાણાયામમાં બાહ્ય કુંભક મહત્ત્વનો છે, એટલે કે શ્વાસ જેટલો વધારેમાં વધારે બહાર રોકી રાખી શકાય તેટલો વધુ અને ઝડપી લાભ થાય છે. ***<u>નાકમાંથી લોહી</u>*** ડુંગળી કચરી તેનો રસ સુંઘાડવાથી અથવા નાકમાં તેનાં ટીપાં પાડવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

નાભી ખસી જાય (પેચુટી પડે) (૧) દર્દીને ચત્તો સુવડાવી નાભીની ચારે બાજુ સુકાં આમળાંનો લોટ આદુનો રસ મેળવી બાંધી દેવો. બે કલાક ચત્તો સુવડાવી રાખવો. દીવસમાં બે વાર આ પ્રમાણે કરવું અને મગની દાળની ખીચડી સીવાય કશું ન આપવું. દીવસમાં એકવાર આદુનો રસ આપવો.

(૨) મોગરાના પાંદડાનો રસ દુધમાં મેળવી પીવાથી પીચોટી ખસવાથી ખુબ ઝાડા થઈ ગયા હોય તો તે મટે છે.

નાસુર લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી નાસુર મટે છે.

નીલમેહ એક ચમચી પીપળાના મુળની છાલનો ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ધીમે તાપે ઉકાળવું. જ્યારે એક કપ જેટલું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઠંડુ પાડી ગાળીને સવાર-સાંજ તાજો બનાવીને પીવાથી નીલમેહ મટે છે. નીલમેહમાં પેશાબ નીલા રંગનો થાય છે.

નેત્રમણી મોતીયાનો નેત્રમણી કાઢી નાખ્યા પછી એની કોથળીમાં સીલીકોન જેલ મુકવામાં આવે છે.

તે આંખની ગરમીથી અનુકુળ આકાર લઈ લે છે અને દુર અને નજીક બંનેમાં જોવામાં મદદરુપ થાય છે. આથી ચશ્માની જરુર પછી રહેતી નથી, સીવાય કે સીલીકોન જેલ યોગ્ય ગુણવત્તાયુક્ત ન હોય.

મારા અનુભવમાં મારી બંને આંખમાં મોતીયાનું ઑપરેશન કરવામાં આવ્યું છે, પણ બંનેની દ્રષ્ટીક્ષમતા અલગ છે.

પગની તકલીફ *<u>પગના વાઢીયા-ચીરા</u>* (૧) પગમાં ચીરા પડ્યા હોય અને કેમેય મટતા ન હોય તો આ ચીરામાં વડનું દુધ ભરવું.

(૨) શરીરમાં વાયુ વધવાથી અને રુક્ષતાને લઈને પગમાં ચીરા પડે છે. રાળ, ગુગળ, સીંધવ, ગેરુ, ગોળ, ઘી, મીણ અને મધ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ધીમા તાપે ઉકાળવું. ઠંડુ પડ્યે બરણીમાં ભરી લેવું.

સવારે અને રાત્રે ગરમ પાણીથી પગ ધોઈ આ મલમ લગાડી પાટો બાંધી દેવો. પાણીમાં કે કીચડમાં ચાલવું નહીં. બુટ પહેરી રાખવા, વાયુની વૃદ્ધી કરનાર આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો. ઉપવાસ, એકટાણા, ઉજાગરા કરવા નહીં.

(૩) દીવેલમાં કડવા લીમડાની લીંબોળી નીચોવી, ખુબ હલાવી, એકરસ કરી ચોપડવાથી પગમાં પડેલા ચીરા ઝડપથી મટે છે.

પગની કણી (૧) પગની કણીને કપાસી પણ કહે છે. પગમાં કણી વધ્યા પછી ઘણી ત્રાસદાયક બને છે. કણીને ગરમ પાણીથી બરાબર સાફ કરી સ્વચ્છ બ્લેડ વડે થોડી કાપીને થોરના દુધનાં ચારથી પાંચ ટીપાં કે બાવચીના તેલનાં ટીપાં મુકી પાટો બાંધી દેવો. ચાર દીવસ સુધી આ પાટાને ખોલવો નહીં.

ચોથા દીવસે પાટો છોડી ગરમ પાણી વડે સાફ કરી ફરી એ જ પ્રમાણે બાંધી દેવો. દર ચોથા દીવસે એક એવા સાત-આઠ પાટા બાંધવાથી ધીમે ધીમે કણી ઉપર આવી બહાર નીકળી જશે.

(૨) નાહ્યા પછી પગની કણીની ચામડી પોચી પડી જાય ત્યારે નળીયાથી, ઠીકરાથી, લાકડાના ટુકડાથી કે ઈંટથી દસ-પંદર મીનીટ હળવે-હળવે ઘસવાથી કણી મટી જાય છે.

<u>પગની એડીનો દુખાવો</u> (૧) ગરમ પાણીમાં એક-બે ચમચી નમક અથવા બોરીક પાઉડર નાખી તેમાં પગની એડી સવાર-સાંજ રાખી મુકવી. આ પાણીમાં પગ રાખ્યા પછી બંને પગના આગલા પંજાનાં આંગળાં પર શરીરનું બધું વજન મુકી એડીનો ભાગ ધરતીથી નીચો રાખીને ચાલવાની પ્રેક્ટીસ કરવી.

પગની એડીનો દુખાવો દુર કરવાનો આ એક સારો ઉપાય છે.

(૨) પગની એડીમાં થતા દુખાવાનું કારણ વા છે. એ માટે નગોડનાં પાન બસો-ત્રણસો ગ્રામ બરાબર ધોઈ નાના નાના ટુકડા કરવા. એને દોઢ ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળવા. પાણી બળીને અડધું થઈ જાય ત્યારે એક કપ તલનું તેલ અને ૮-૧૦ લસણની પીસેલી કળી નાખવી. બધું પાણી ઉડી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. તૈયાર થયેલા તેલને કપડાથી ગાળી બોટલમાં ભરી લેવું. રાત્રે સુવાના સમયે સહેજ ગરમ પાણીમાં પગ બોળી રાખવા. ૧૫-૨૦ મીનીટ બાદ કપડાથી પગ લુછી પગની એડી પર તેલનું હળવા હાથે માલીશ કરવું. એકાદ માસ નીયમીત આ પ્રમાણે કરવાથી દુ:ખાવો દુર થશે.

<u>પગની એડીમાં થતી પીડા</u> વાતકંટક નામના રોગમાં એડીનું લાંબું હાડકું અણીની જેમ વધે છે, આથી સહી ન શકાય તેવો દુખાવો થાય છે. એ માટે ઘી, તેલ, મીઠાઈ સંપુર્ણ બંધ કરવાં. રોજ રાતે કે પરોઢીયે એક ચમચી દીવેલમાં જરાક શેકેલી મેથીનું જાડું ચુર્ણ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવું. સવારે અને સાંજે એડીને વસ્ત્રથી ઢાંકી ગરમ કરેલી રેતીની પોટલીથી શેક કરવો. આ ઉપચાર બેત્રણ મહીના સુધી કરવો.

<u>પગમાં થતી કળતર</u> (૧) ડુંગળીનો રસ ૫ ગ્રામ, ગાયનું ઘી ૫૦ ગ્રામ, મધ ૫ ગ્રામ અને આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવી પીવાથી રાત્રે થાક લાગીને પગમાં થતી કળતર બંધ થાય છે.

(૨) વધુ પડતું ચાલવાથી કે ઉભા રહેવાથી પગમાં કળતર થતી હોય તો દરરોજ નીયમીત મેથીની

ભાજીનું સેવન કરવાથી રાહત થાય છે. કાચી ભાજી વધુ અસરકારક છે, પણ એનું શાક ખાવાથી પણ લાભ થાય છે.

પડખાનું શુળ ૦.૨ થી ૧ ગ્રામ શેકેલી હીંગ થોડા ગરમ પાણીમાં મેળવી ધીમે ધીમે પીવાથી પડખાનું શુળ, સ્વરભેદ, જુની ઉધરસ, સળેખમ, મળાવરોધ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

પથરી લંડનમાં થયેલા એક સંશોધન મુજબ આખા દીવસ દરમીયાન શરીરના બધા સ્નાયુઓ સક્રીય થાય તેવી કસરત કરતા રહેવાથી પથરી થવાનું જોખમ ૭૦% ઘટી જાય છે. કેમ કે એનાથી શરીરમાં ખરાબ કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે અને સારા કૉલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વધે છે, જે પથરી થતી રોકવામાં સહાયક થાય છે.

પથરીની તકલીફ થશે એમ લાગે કે તરત જ ગળ્યા પદાર્થ, મરચું, ગરમ મસાલા, દહીં, ઘી, ખાટાં પીણાં, માંસ વગેરે સદંતર છોડી દેવાં. ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, કસરત કરવી, પુરતા પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવું.

ખોરાકમાં જુના ચોખા, કળથી, જવ, આદુ, મુળા વગેરે લાભકારક છે.

પથરી વાયુ, પીત્ત, કફ અને વીર્ય એમ ચારમાંથી કોઈ કારણે થાય છે. કયા કારણે પથરી થઈ છે તે જાણીને આ ઉપાયો પૈકી યોગ્ય ઉપાય અજમાવી શકાય.

(૧) કાકડીનાં બી અને કબુતરની હગાર વાટી ચોખાના ઓસામણમાં ખાવાથી પથરી નીકળી જાય છે.

(૨) કોળાનો રસ શેકેલી હીંગ અને જવખાર મેળવી પીવો પથરી પર ગુણકારી છે.

(૩) પાલખના પાનનો રસ અથવા ક્વાથ (ઉકાળો) લેવાથી પથરી ઓગળી જાય છે, અને મુત્રવૃદ્ધી થઈને પથરીના કણ બહાર નીકળી જાય છે.

(૪) મુળાના પાનના રસમાં પોટેશ્યમ નાઈટ્રેટ નાખી પીવાથી પથરી મટે છે.

(૫) મુળાનાં ૪૦ ગ્રામ બીને ૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં ઉકાળી અર્ધું પાણી બાકી રહે ત્યારે પીવાથી પથરી મટે છે.

(૬) લીંબુના રસમાં સીંધવ મેળવી કેટલાક દીવસ સુધી નીયમીત પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(૭) વેંગણનું શાક ખાવાથી પેશાબની છુટ થઈ શરુઆતની નાની પથરી ઓગળી જાય છે.

(૮) સકરટેટી કે ચીભડાનાં બીની મીંજને પાણીમાં પીસી, ગાળીને પીવાથી પથરી મટે છે.

(૯) હળદર અને જુનો ગોળ છાસમાં મેળવી પીવાથી પથરીમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૦) ૧ ચમચી અશ્વગંધાનું ચુર્ણ તાજી મોળી છાસ સાથે નીયમીત સવાર, બપોર, સાંજ લેવું. અશ્વગંધાનાં સુકવેલાં મુળીયાં એ જ નામે બજારમાં આખાં તેમજ ચુર્ણરુપે મળે છે.

(૧૧) સરગવાના મુળનો કાઢો કરી પીવાથી પથરી તુટે છે.

(૧૨) ગોખરુનું ચુર્ણ મધમાં પીવાથી પથરી ઓગળી જાય છે.

(૧૩) પથરી અને સોજામાં જવ ફાયદો કરે છે. આશરે ૧૦૦ ગ્રામ જવને અધકચરા ખાંડી, બે ગ્લાસ

જેટલા પાણીમાં ચાર પાંચ ઉભરા આવે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઠંડુ પડે ત્યારે એને ગાળીને પી જવું. એને બાર્લી વૉટર કહે છે. આ બાર્લી વૉટર સવાર-સાંજ તાજું બનાવીને પીવાથી થોડા દીવસમાં મુત્ર માર્ગની પથરીમાં રાહત થાય છે. મુત્રાવરોધ, મુત્રકર્ષ, મુત્રદાહ અને મુત્રમાં થતો રક્તસ્રાવ મટે છે. તૃષા, ઉલટી, ઝાડા, ગૅસ વગેરેમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૪) દરરોજ સવારે નરણા કોઠે ૧૦-૧૨ કાજુ ચાવીને ખાવાથી પથરી મટે છે. અન્ય ચીકીત્સાની સાથે સહાયક ચીકીત્સા તરીકે પણ આ કરી શકાય.

(૧૫) બીજોરાનો રસ સીંધવ મેળવી દીવસમાં ચારેક વખત પીવાથી પથરી તુટીને બહાર નીકળી આવે છે. આ રસ થોડું પાણી ઉમેરીને પણ લઈ શકાય.

(૧૬) નાનાં અને મોટાં બંને જાતનાં ગોખરું, પાષાણભેદ, સાગનાં બીજ, કાકડીની મીંજ, સાટોડીનાં મુળ, ભોંયરીંગણીનાં મુળ અને ગળો દરેક સો-સો ગ્રામ અધકચરાં ખાંડી, તેમાંથી બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં અડધું બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને ઠંડુ કરી પીવાથી મુત્રમાર્ગની પથરી તેમ જ મુત્રમાર્ગ અને કીડનીના રોગો મટે છે.

(૧૭) સરગવો, ગોખરું, કાકડી અને ચીભડાનાં બીજ સો-સો ગ્રામ, તથા ભોંયરીંગણી, જવ, સાટોડી શેરડીનાં મુળ અને ધરોનાં મુળ પચાસ-પચાસ ગ્રામ એક સાથે ખાંડી સવારે અને રાત્રે ચાર કપ પાણીમાં એક ચમચી ચુર્ણ નાખી ઉકાળી એક કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય ત્યારે ધીમે ધીમે પી જવું. આ ઉકાળો દરરોજ તાજો બનાવી નીયમીત

રીતે ત્રણ-ચાર મહીના પીવાથી વટાણાના દાણા જેવડી પથરી પણ ધીમે ધીમે ઓગળી ખસીને મુત્રમાર્ગની બહાર ફેંકાઈ જાય છે. મુત્રમાર્ગના બીજા ઘણા રોગોમાં પણ આ ઉકાળો ફાયદાકારક છે. એમાં જરુરી પરેજી પાળવી પણ ખુબ અગત્યની છે. દોઢ-બે મહીના બાદ નવાં ઔષધો લાવી ફરીથી ઉપરોક્ત મીશ્રણ બનાવી લેવું.

(૧૮) જાંબુડાંની અંદરની છાલ તથા એના ઠળીયાનું ચુર્ણ ૫-૫ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી પથરી તુટી જાય છે.

(૧૯) એખરાના મુળનો ઉકાળો પીવાથી પેશાબની પથરી તુટે છે.

(૨૦) નાળીયેરના પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવી રોજ સવારે પીવાથી પથરી દુર થઈ જાય છે.

(૨૧) લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો દીવસમાં ત્રણ વખત નીયમીત પીવાથી કીડનીની પથરીનું દર્દ નરમ પડે છે.

(૨૨) વરણાની છાલ, પાષાણભેદ, સુંઠ અને ગોખરું સમાન ભાગે ખાંડી એક ચમચી ભુકાનો ઉકાળો બનાવી જવખાર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પથરી અને મુત્રશર્કરા મટે છે.

(૨૩) દરરોજ ૧૦૦ મી.લી. લીંબુનો રસ પીવાથી પથરીના રોગમાં છ દીવસમાં ફાયદો જણાવા માંડે છે. એનાથી નવી પથરી બંધાતી અટકે છે. આ માટે તાજા લીંબુનો રસ જ ઉપયોગી થાય છે.

(૨૪) પથરીના દરદીને જો નીયમીત કળથીનો સુપ કે કળથીનું શાક આપવામાં આવે તો ધીમે ધીમે તુટીને પથરી નીકળી જાય છે.

(૨૫) કળથી, પાષાણભેદ અને ગોખરુ સરખા ભાગે લઈ ભુકો બનાવી ૨૫ ગ્રામ જેટલો ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી ધીમા તાપે ઉકળવા દેવો અને પોણો ગ્લાસ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને પીવાથી પથરીની તકલીફ દુર થશે.

(૨૬) પથરી માટે કળથીનો એક બીજો પ્રયોગ: કળથી અને સુકા સરપંખાનો સરખા ભાગે ભુકો બનાવી ૨૫ ગ્રામ જેટલો ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં પલાળી ધીમા તાપે ઉકળવા દેવો. પોણો ગ્લાસ જેટલું પ્રવાહી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળી તેમાં બે ગ્રામ સીંધવ મેળવી હલાવીને પીવાથી પથરી તુટીને નીકળી જશે.

(૨૭) રોજ રાત્રે પચાસ ગ્રામ જેટલી (કાળી) કળથી સોળ ગણા પાણીમાં પલાળી સવારે મીક્સરમાં

વલોવી સ્વચ્છ કપડાથી ગાળી પી જવાથી પથરી મટે છે.

(૨૮) જાડા લાંબા અને કીનારી પર કાંટા ધરાવતાં કુંવારપાઠાનાં પાંદડાં પીત્તજન્ય રોગો તેમ જ પથરીમાં ફાયદો કરે છે.

(૨૯) પથરીનો દુખાવો જો વધારે ન હોય તો અરણીનાં બીજનું અડધી ચમચી ચુર્ણ તાજી, મોળી, છાશમાં મેળવીને સવાર-સાંજ પીવાથી થોડા દીવસમાં તુટી જઈ નીકળી જાય છે. સાથે અરણીનાં પાનની ભાજી બનાવીને ખાવાથી ઝડપથી ફાયદો થાય છે.

(૩૦) નાળીયેરનાં ફુલના પુષ્પદંડને વાટીને દુધ સાથે પીવાથી થોડા દીવસોમાં જ પેશાબ સાફ આવી

મુત્રમાં જતી પથરી મટે છે. નાની પથરી હોય તો તે ઓગળીને નીકળી જાય છે.

(૩૧) મોટા ભાગના હોમિયોપથી ઉપચારોમાં પથરીના દર્દીઓને તડબૂચ ખાવાનું કહેવાય છે.

(૩૨) અંઘેડાનો ક્ષાર નાખી ગોમુત્ર પીવાથી પથરી મટે છે.

પરમીયો પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થાય અને મુત્રમાર્ગેથી થોડું પરુ પણ જતું હોય તો ચંદ્રપ્રભાવટી બે-બે ગોળી સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચુર્ણ કરીને લેવી, ગોક્ષુરાદી ક્વાથ ચારથી છ ચમચી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પીવો તથા જો પેશાબ બરાબર થતો ન હોય તો અડધી ચમચી જીરાનું અને અડધી ચમચી ધાણાનું ચુર્ણ એક ચમચી સાકરમાં મેળવી સવાર-

સાંજ લેવું. ઉપરાંત ગળોનો રસ બે-બે ચમચી સવાર-સાંજ સાધારણ ગરમ પાણીમાં નાખી પીવો.

પરસેવો

<u>વધુ પડતો પરસેવો</u> (૧) શરીરે વધુ પડતો પરસેવો થતો હોય તો નાગકેસર(નાના નાના ગોળ દાંડીવાળા દાણા)નો પાઉડર બનાવી દરરોજ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી લાંબા ગાળે લાભ થાય છે.

(૨) બજારમાં મળતું રસોત દરરોજ સવાર-સાંજ ૫-૫ ગ્રામ જેટલું પાણી સાથે લેવાથી વધુ પડતો પરસેવો થતો હોય તે મટે છે

(૩) બે લીટર પાણીમાં બે ચમચા મીઠું અથવા સરકો નાખી ૧૦ મીનીટ સુધી હાથ ડુબાડી રાખવાથી હાથમાં થતા પરસેવાની ફરીયાદ મટે છે.

<u>પરસેવાનો અભાવ</u> (૧) ખુબ પરીશ્રમ કરવા છતાં પરસેવો થતો ન હોય તો આંકડાના મુળની છાલનો ૧-૧ ચમચી બારીક પાઉડર સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પરસેવો થવા લાગે છે.

(૨) સુકાં કસુંબીનાં ફુલ ગરમ કરી ગરમ ગરમ જ પાણી સાથે ખાવાથી જેમને પરસેવો બીલકુલ ન થતો હોય તેમને એ તકલીફ મટે છે.

પરસેવાની દુર્ગંધ (૧) ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી, શરીરે ચોળી સ્નાન કરવાથી પરસેવાની દુર્ગંધ દુર થાય છે.

(૨) પરસેવો ઓછો આવતો હોય, વાસ મારતો આવતો હોય, પરસેવાના પીળા ડાઘા કપડાં પર રહી જતા હોય તો વડનાં પાકાં પીળાં પાંદડાંનો ઉકાળો કરી પીવો.

(૩) આમલીના કચુકાનાં મીંજ અને આમલીનાં ફુલ પાણીમાં વાટીને શરીરે ચોપડવાથી ખુબ પરસેવો વળતો હોય અને શરીરમાંથી દુર્ગંધ નીકળતી હોય તો તે મટે છે. (૪) લીમડાના પાનના ઉકાળાથી દીવસના ૩-૪ વાર બગલ સાફ કરતા રહેવાથી પરસેવાની વાસ મટે છે.

પાચન (જુઓ અજીર્ણ-અપચો લીન્ક: http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/12/22/%E0%AA%85%E0%AA%9C%E0%AB%80%E0%AA%B0%E0%AB%8D%E0%AA%A3-%E0%AA%85%E0%AA%AA%E0%AA%9A%E0%AB%8B/ તથા http://gandabhaivallabh.wordpress.co

m/2009/12/23/%E0%AA%85%E0%AA%9C%E0%AB%80%E0%AA%B0%E0%AB%8D%E0%AA%A3-%E0%AA%97%E0%AA%A4%E0%AA%BE%E0%AA%82%E0%AA%95%E0%AA%A5%E0%AB%80-%E0%AA%9A%E0%AA%BE%E0%AA%B2%E0%AB%81/)

(૧) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પાચનક્રીયા બળવાન બને છે.

(૨) આમલી, દ્રાક્ષ, મીઠું, મરચું, આદુ વગેરે નાખી બનાવેલી ખજુરની ચટણી ખાવાથી ખોરાકનું પાચન થાય છે.

(૩) થોડી માત્રામાં રાઈ લેવાથી આહારનું પાચન થાય છે, જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

(૪) પાકી સોપારી ખાવાથી અન્નનું પાચન થાય છે. ખાવામાં સોપારીની માત્રા માત્ર અડધાથી એક ગ્રામ જ લેવી, એથી વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી નુકસાન કરે છે.

(૫) વરીયાળી શેકી, તેમાં જરુર પ્રમાણે મીઠું અને લીંબુનો રસ મેળવી ભોજન કર્યા બાદ ખાવાથી મુખશુદ્ધી થાય છે અને ખોરાકનું પાચન થાય છે.

(૬) લીંબુનો રસ એક ભાગ અને ખાંડની ચાસણી છ ભાગમાં લવીંગ અને મરીનું ચુર્ણ નાખી શરબત કરી પીવાથી જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે, રુચી ઉત્પન્ન થાય છે અને ખોરાકનું પાચન થાય છે.

(૭) ૫ ગ્રામ ધાણા પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દુધ અને ખાંડ નાખી દરરોજ સવારે પીવાથી પાચનક્રીયા સુધરે છે.

(૮) પપૈયું ખાવાથી પાચનક્રીયા સુધરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં પાચન ક્રીયા નબળી પડે છે, ત્યારે પપૈયું ઉપયોગી બને છે.

(૯) સફરજનને અંગારામાં શેકીને ખાવાથી અતી બગડી ગયેલી પાચનક્રીયા સુધરે છે.

(૧૦) કોળાનો અવલેહ (લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી પાચનશક્તી સુધરે છે.

(૧૧) તાજો ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી પાચનશક્તી તેજ થાય છે.

(૧૨) આફરો, ઉબકા, ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, વાયુ, મોળ, પેટમાં ચુક, અપચો, પચ્યા વગરના ઝાડા વગેરે હોય તો ૧૦ ગ્રામ મેથી અને ૧૦ ગ્રામ સુવાને અધકચરા ખાંડી થોડા શેકી જમ્યા પછી અડધીથી એક ચમચી ખુબ જ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી રાહત થાય છે.

(૧૩) મધ, દીવેલ અને આદુનો રસ મેળવી દશેક ગ્રામ રોજ સવારે એક અઠવાડીયું સેવન કરવાથી અપચો મટે છે.

(૧૪) ડુંગળીના અડધા કપ તાજા રસમાં ચપટી સીંધવ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી પાચનશક્તી સતેજ થાય છે અને ભુખ ઉઘડે છે.

(૧૫) એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ અને બે ચમચી હરડે ચુર્ણ એક ચમચી ગોળ સાથે ખુબ ખાંડી-લસોટી પેસ્ટ

જેવું કરીને મોટા ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી રોજ સવાર-સાંજ બે-બે ગોળી લેવાથી અજીર્ણ, ઉલટી, ઉબકા, મંદાગ્ની-ભુખ ન લાગવી અને આમવાતમાં સારો ફાયદો થાય છે. નબળા પાચનમાં હીતકર છે.

પાયોરીયા (૧) દાંત દુખતા હોય, દાંતમાં કૃમી થયા હોય, દાંત હાલતા હોય, પેઢાં પાકી ગયાં હોય કે સડી ગયાં હોય, તેમાંથી પરું નીકળતું હોય, મોં ગંધાતું હોય, પાયોરીયા નામનો રોગ થયો હોય તો ભોંયરીંગણીના બીનો પ્રયોગ કરવો.

(૨) સરસવના તેલમાં નમક કે સીંધવ ભેળવી દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર મંજન કરવું. મંજન બાદ સાદા પાણીથી કોગળા કરવા. આ પ્રયોગથી થોડા

દીવસોમાં દાંત મજબુત થાય છે અને પાયોરીયા મટે છે.

(૩) કાચી કોબીજ ખુબ ચાવી ચાવીને ખાવાથી પાયોરીયા મટે છે.

(૪) લીમડાના પાનની રાખમાં કોલસાનો ભુકો તથા કપુર મેળવી રોજ રાત્રે પેઢા પર લગાવીને સુવાથી પાયોરીયામાં લાભ થાય છે.

(૫) દાંત દુખતા હોય, હાલતા હોય, પેઢામાંથી પરુ નીકળતું હોય- એટલે કે પાયોરીયા થયો હોય તો વડનું દાતણ કરવું. વડના દાતણનો કુચો કરી દાંત અને પેઢા ઉપર ખુબ ઘસવું. લાંબો સમય વડનું દાંતણ ચાવ્યા કરવું. આવી સ્થીતીમાં વડવાઈનું દાતણ પણ ખુબ ચાવીને કરવું તથા પેઢા ઉપર ઘસવું. વડની

છાલ, તેનાં પાન કે વડવાઈનો ઉકાળો કરી મોંમાં ભરી રાખવો.

પાર્કીન્સન વીશેષ પ્રમાણમાં શારીરીક શ્રમ કરવાથી, વધુ પડતી કસરત કરવાથી, કંઈક આઘાત લાગવાથી, મુઢ માર લાગવાથી, ઉજાગરાથી, ઉપવાસથી, અતી મૈથુનથી, ધાતુઓના ક્ષયથી તથા મળાદીના વેગોને રોકવાથી સમગ્ર શરીરની નાડીઓમાં ફરતો વાયુ વીકૃત થઈ શરીરમાં કંપન-ધ્રુજારી પેદા કરે છે, એને પાર્કીન્સન કહે છે.

સર્વ પ્રથમ દર્દીને આમદોષ દુર કરવા એક-બે ઉપવાસ કરાવવા. ત્યાર બાદ લઘુ પોષક આહાર પર એક બે સપ્તાહ રાખવો.

પાર્કીન્સનની બે ચીકીત્સા છે-ઔષધ અને પંચકર્મ.

ઔષધ : (૧) મહારાસ્નાદી ક્વાથ ૨૦ MC સાથે શુદ્ધ એરંડીયુ ૧૦ ગ્રામ રોજ સવારે આપવું.

(૨) બૃહત વાત ચીંતામણી રસ ૧ ગોળી, એકાંગવીર રસ ૨ ગોળી, ખંજનીકારી રસ ૨ ગોળી વાટી મધ સાથે સવાર-સાંજ આપવી.

(૩) ત્ર્યોદશાંગ ગુગળ ૨ ગોળી ત્રણ વખત ભુકો કરીને પાણી સાથે

(૪) એરંડવસ્ટ હરીતકી ૩ ગ્રામ રોજ રાત્રે સુતી વખતે.

પંચકર્મ : દર્દીને રોજ સવારે આખા શરીરે નીગુંડી તેલ કે બલા તેલને ગરમ કરી એક કલાક માલીશ કરવું. ત્યાર બાદ નગોડના પાનનો બાફ આખા શરીરે આપવો. ----પ્રબોધપુરી ડી ગોસ્વામી.

પાંડુરોગ (૧) લોઢાની કડાઈમાં કાળાં મરી નાખી ઉકાળેલું દુધ પીવાથી પાંડુરોગમાં લાભ થાય છે. આ પ્રયોગ હીમોગ્લોબીનની ઉણપ દુર કરે છે.

(૨) તાજાં આંમળાંનો ૬૦ ગ્રામ રસ અને ૨૫ ગ્રામ મધ મેળવી પીવાથી પાંડુરોગમાં લાભ થાય છે.

(૩) લોખંડની કડાઈમાં બનાવેલાં શાક અને લોખંડની વાટકીથી છમકારેલ દાળ ખાવાથી પાંડુરોગ થતો નથી.

પાંસળીનો દુ:ખાવો દરરોજ ચાર-પાંચ નારંગી ખાવાથી પાંસળીનો દુખાવો મટે છે. ભુખ મુજબ ત્રણ-ચાર કલાકે એક સમયે માત્ર એક જ નારંગી ખાવી. બજારમાં નારંગીનો પાઉડર મળતો હોય તો તે પણ ૧-૧ ચમચો દીવસમાં ૩-૪ વખત લઈ

શકાય. નારંગી છોલીને તડકે અથવા છાંયડે સુકવી પાઉડર બનાવી શકાય.

પીત્ત (૧) કોકમ, એલચી અને સાકરની ચટણી બનાવી ખાવાથી પીત્ત મટે છે.

(૨) કારેલીના પાનનો રસ લેવાથી ઉલટી અથવા રેચ થઈ પીત્તનો નાશ થાય છે. આ પછી ઘી અને ભાત ખાવાથી ઉલટી થતી બંધ કરી શકાય.

(૩) પીત્તમાં દાડમ સારું છે. એ હૃદય માટે હીતકારી છે. દાડમનો રસ ઉલટી બેસાડે છે. સગર્ભાની ઉલટી પણ મટાડે છે. દાડમ ખુબ શીતળ છે.

(૪) બીજ વગરની કાળી દ્રાક્ષ ૫૦ ગ્રામ અને હરડેનું ચુર્ણ ૧૦૦ ગ્રામને ખુબ લસોટી એક ચમચી જેટલા મીશ્રણની મોટી મોટી ગોળીઓ વાળી લેવી. એક કપ પાણીમાં એક ગોળી ૨૦ થી ૨૫ મીનીટ પલાળી

રાખવી. પછી તેને પાણીમાં ખુબ મસળી સવારે પી જવું. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલા અનેક વીકારો-કબજીયાત, ગૅસ, જ્વર, મળની દુર્ગંધ, હૃદયરોગ, લોહીના વીકારો, ત્વચાના રોગો, ઉધરસ, કમળો, અરુચી, પ્રમેહ અને મંદાગ્ની જેવા રોગોમાં ઉત્તમ પરીણામ આપે છે.

(૫) ૧ લીટર પાણીમાં ૧થી ૧.૫(એકથી દોઢ) ચમચી સુકા(જુના) ધાણા નાખી ઉકાળી ૧ ભાગ બાળી ૩ ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઠારી, નીતારી ગાળી લો. આ પાણી એકદમ ઠંડુ બને છે. તેથી તે પીત્તદોષ કે ગરમીથી પીડાતા કે પીત્તની તાસીરવાળા લોકોને માફક આવે છે. આવું પાણી ગરમી-પીત્તનો તાવ, દાહ-બળતરા, પીત્તની ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, અમ્લપીત્ત, હોજરીનાં ચાંદાં, લોહી દુઝતા કે દાહ-

સોજાવાળા હરસ, નેત્રદાહ, નસકોરી ફુટવી, રક્તસ્રાવ, મરડો, ગરમીના પીળા પાતળા ઝાડા, ગરમીનો સુકો દમ, વધુ પડતી તરસ જેવાં દર્દોમાં લાભપ્રદ છે. વધુ લાભ માટે આ પાણીમાં સાકર નાખીને પીવું. જે લોકો કેફી-માદક ચીજોના વ્યસનથી શરીરને વીષમય બનાવે છે તેમને માટે પણ આવું જળ વીષનાશક હોઈ લાભપ્રદ છે

(૬) કોઠાનાં પાનની ચટણી બનાવી પીત્તનાં ઢીમણાં પર લગાડવાથી આરામ થાય છે.

(૭) આમલી પીત્તશામક તથા વીરેચક છે. ઉનાળામાં પીત્તશમન માટે આમલીના પાણીમાં ગોળ મેળવી પીવાથી લાભ થાય છે. આમલીથી દસ્ત પણ સાફ આવે છે.

(૮) ટામેટાના રસ કે સુપમાં સાકર મેળવી પીવાથી પીત્તજન્ય વીકારો મટે છે.

(૯) અળવીનાં કુણાં પાનનો રસ જીરુની ભુકી મેળવી આપવાથી પીત્તપ્રકોપ મટે છે.

(૧૦) આમલીને તેનાથી બમણા પાણીમાં ચાર કલાક ભીંજવી રાખી, ગાળી, ઉકાળી, અર્ધુ પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, તેમાં બમણી સાકરની ચાસણી મેળવી, શરબત બનાવી ૨૦થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું રાત્રે પીવાથી પીત્તપ્રકોપ મટે છે.

(૧૧) ચીકુને આખી રાત માખણમાં પલાળી રાખી સવારે ખાવાથી પીત્તપ્રકોપ શાંત થાય છે. ચીકુ પચવામાં ભારે હોઈ પોતાની પાચનશક્તી મુજબ યોગ્ય પ્રમાણ જાળવવું.

(૧૨) તાજા દાડમના દાણાનો રસ કાઢી ખડી સાકર નાખી પીવાથી ગમે તે પ્રકારનો પીત્તપ્રકોપ શાંત થાય છે.

(૧૩) પાકાં કેળાં અને ઘી ખાવાથી પીત્તરોગ મટે છે.

(૧૪) જામફળનાં બી પીસી પાણી સાથે મેળવી ખાંડ નાખી પીવાથી પીત્તવીકાર મટે છે.

(૧૫) જાંબુડીની છાલનો રસ દુધમાં મેળવી પીવાથી ઉલટી થઈ પીત્તવીકાર મટે છે.

(૧૬) આમળાનો રસ પીવાથી પીત્તના રોગો મટે છે.

(૧૭) દુધપાક, ખીર, માવાની બનાવટો, ગળ્યા પદાર્થો, માલપુડા, પેંડા, ઘીની વાનગીઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી પીત્તનું શમન થાય છે.

(૧૮) ૫૦૦ ગ્રામ આમલીનાં ફુલ અને એક કીલો ખડી સાકરના પાઉડરને મીશ્ર કરી ચોખ્ખા હાથે ખુબ

મસળી પેસ્ટ જેવું બનાવી કાચની બરણી ભરી લેવી. આ બરણીને રોજ તડકામાં ૨૦થી ૨૫ દીવસ મુકવાથી આમલીના ફુલોનો ગુલકંદ તૈયાર થઈ જશે. એક ચમચી જેટલો આ ગુલકંદ સવાર-સાંજ લેવાથી અપચો, અરુચી, મોળ આવવી અને પીત્તના રોગો શાંત થશે. પીત્ત વધે નહીં એ મુજબ પરેજી પાળવી. આવી જ રીતે ગુલાબના ફુલની પાંખડીઓનો બનાવેલો ગુલકંદ પણ પીત્તના રોગોમાં અને એસીડીટીમાં પણ પ્રયોજી શકાય.

(૧૯) સો સો ગ્રામ શતાવરી, જેઠીમધ અને સાકરનું મીશ્રણ કરી ખુબ ખાંડી ચુર્ણ કરવું. એક ચમચી આ ચુર્ણ દુધ સાથે લેવાથી પીત્તના રોગો શાંત થશે.

પીઠનો દુખાવો (૧) ૨૦ ગ્રામ તલ- વાટેલા, ૮૦ ગ્રામ ગોળ અને ૩ ગ્રામ સુંઠ દુધમાં દીવસમાં બે વાર લેવાથી પીઠનો દુખાવો મટે છે.

(૨) તલના તેલમાં સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ગરમ કરી માલીશ કરવાથી પીઠનો દુખાવો મટે છે.

પીનસ (સળેખમ) ફુદીનાના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી પીનસમાં ફાયદો થાય છે.

પીળીયો (૧) કેળાની છાલને થોડી હટાવી એમાં એક ચણા જેટલો પલાળેલો ચુનો લગાવી આખી રાત ઝાકળમાં મુકવું. સવારે એ કેળાનું સેવન કરવાથી પીળીયામાં લાભ થાય છે.

(૨) આંકડાના ૧ ગ્રામ મુળને મધ સાથે ખાવાથી અથવા ચોખાના ધોવાણમાં ઘસીને નાકમાં તેનાં ટીપાં નાખવાથી પીળીયામાં લાભ થાય છે.

(આંકડાનો પ્રયોગ યોગ્ય ઉપચારકની દેખરેખ હેઠળ જ કરવો હીતાવહ છે.)

(૩) પાંચ ગ્રામ સાકર અને પાંચ ગ્રામ સુરોખાર લીંબુના રસમાં લેવાથી પીળીયામાં લાભ થાય છે. સાથે ગળોનો ઉકાળો પીવો જોઈએ.

(૪) આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર, હળદર અને ઉત્તમ લોહભસ્મ બધાંને સરખા વજનમાં લઈ મીશ્રણ કરો. દોઢ ગ્રામ જેટલું ચુર્ણ દીવસમાં ત્રણ વાર મધ સાથે લેવાથી પીળીયાનો ઉગ્ર હુમલો પણ ૩ થી ૭ દીવસમાં શાંત થઈ જાય છે.

<u>પીળીયામાં પથ્ય</u>- માત્ર ચણા જ ખાવા. શેરડી છોલી ટુકડા ઝાકળમાં રાખી સવારે ખાવાથી લાભ થાય છે.

પુરુષત્વ (૧) ધોળી ડુંગળીનો રસ, મધ, આદુનો રસ અને ઘી ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ, એકત્ર કરી ૨૧ દીવસ સુધી રોજ સવારે પીવાથી પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૨) ૧ ભાગ મધ, ૨ ભાગ ડુંગળીનો રસ અને દોઢ ભાગ આદુનો રસ સવાર-સાંજ નીયમીત લેવાથી પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. રસનું પ્રમાણ પોતાની પાચનશક્તી તથા જરુરીયાત મુજબ રાખવું.

પેટના રોગો (૧) નાની એલચીનું ચુર્ણ દુધ કે પાણીમાં બરાબર ઉકાળી સાધારણ હુંફાળું દરરોજ સવાર-સાંજ નીયમીત પીવાથી કબજીયાત, ગૅસ, અપચો, ઍસીડીટી વગેરે મટે છે.

(૨) કબજીયાત, અપચો, ગૅસ, મરડો વગેરે પેટની કોઈપણ તકલીફમાં દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૨૫૦ ગ્રામ પપૈયાનું સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૩) ફુદીનાના તાજા રસનું મધ સાથે સેવન કરવાથી આંતરડાંની ખરાબી અને પેટનાં દર્દો મટે છે.

(૪) તજ લેવાથી પેટની ચુંક મટે છે.

(૫) છાસમાં જવનો લોટ અને જવખાર મીશ્ર કરી, ગરમ કરીને ઠંડો પડ્યા પછી લેપ કરવાથી પેટની પીડા મટે છે.

(૬) ૫ ગ્રામ ફુદીનાનો રસ, ૫ ગ્રામ આદુનો રસ અને ૧ ગ્રામ સીંધવ મેળવી પીવાથી પેટનું શુળ મટે છે.

(૭) આફરો, ઉબકા, ખાટા ઘચરકા, વાયુના ઓડકાર, મોળ, પેટમાં ચુંક, પચ્યા વગરના ઝાડા વગેરે પેટની તકલીફોમાં સમાન ભાગે મેથી અને સુવાદાણાને અધકચરા ખાંડી તાવડી પર થોડા શેકી

અડધીથી પોણી ચમચી ખુબ ચાવીને ખાવાથી રાહત થાય છે.

<u>ફુલી ગયેલું પેટ</u> (૧) પેટ ફુલી ગયું હોય, શરીર સ્થુળ જણાતું હોય તો ૧-૧ ચમચી લીંડીપીપરનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ જાડી છાસ સાથે લેવું.

(૨) ૨૫૦ ગ્રામ ઉકળતા પાણીમાં ૧ ગ્રામ લવીંગનું ચુર્ણ નાખી ગરમ ગરમ પાણી દીવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી ધીમે ધીમે ફુલી ગયેલા પેટનો ઘેરાવો ઘટે છે.

<u>પેટનો ગેસ</u> (૧) લવીંગ પાણીમાં ઉકાળી આઠમા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી પીવાથી અગ્નીમાંદ્ય, પેટનો ગેસ, પેટની ચુંક, અજીર્ણ અને કૉલેરામાં ફાયદો થાય છે.

(૨) લીંબુના રસમાં વરીયાળી પલાળી ધીમે ધીમે ચાવીને નીયમીત ખાવાથી જમ્યા બાદ પેટ ભારે થવાની ફરીયાદ મટે છે.

પેટની ગરમી પેટની ગરમી હોય અને તેને લીધે પાચનતંત્ર પણ બરાબર કામ કરતું ન હોય તો ૧ ગ્લાસ પાણીમાં ૧ ચમચી ગુલાબજળ નાખી હલાવીને દીવસમાં બે વાર પીવાથી પેટની ગરમી નષ્ટ થાય છે.

પેટનો દુ:ખાવો (૧) ૫-૫ ગ્રામ આદુ અને ફુદીનાના રસમાં ૧ ગ્રામ સીંધવ નાખી પીવાથી પેટનું શુળ મટે છે.

(૨) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક

અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકાવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ ૫૦-૬૦ ગ્રામ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી ઉદરશુળ મટે છે.

(૩) જો પીત્ત વગરનો પેટનો દુખાવો હોય તો રાઈનું ચુર્ણ નાની પા ચમચી અને એક ચમચી સાકરનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી લેવાથી વાયુનું શમન થતાં ઉદરશુળ મટે છે.

(૪) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ઉદરશુળ મટે છે.

(૫) અજમો અને મીઠું વાટી તેની ફાકી લેવાથી પેટનું શુળ મટે છે.

(૬) અજમો ફાકી ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી પેટનો દુખાવો, મોળ, અજીર્ણ અને નળબંધ વાયુ મટે છે.

(૭) આદુ અને લીંબુના રસમાં ૧ ગ્રામ મરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી ઉદરશુળ મટે છે.

(૮) એલચીનું ચુર્ણ .૭ ગ્રામથી ૧ ગ્રામ અને શેકેલી હીંગ .૧૬ ગ્રામ લીંબુના થોડા રસમાં મેળવીને લેવાથી ઉદરશુળ મટે છે.

(૯) તજનું તેલ અથવા તજનો અર્ક લેવાથી ઉદરશુળ મટે છે.

(૧૦) બે ચમચી લીંબુનો રસ અને એક ચમચી આદુના રસમાં થોડી સાકર નાખી પીવાથી ગમે તે જાતનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૧૧) રાઈને તેલવાળી કરી ગળવાથી પેટમાં આવતી ચુંક મટે છે.

(૧૨) ૩ ગ્રામ રાઈનું ચુર્ણ પાણી સાથે ગળવાથી પેટની ચુંક અને અજીર્ણ મટે છે.

(૧૩) લીંબુના રસમાં ૧/૨ થી ૧ ગ્રામ પાપડખાર નાખી લેવાથી પેટની પીડા મટે છે.

(૧૪) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી અપચાજન્ય કે વાત-જન્ય શુળ મટે છે.

(૧૫) લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.

(૧૬) પેટમાં દુખતું હોય તો હીંગ, છીંકણી કે સંચળ નાખી ગરમ કરેલું તેલ પેટ પર ચોળવાથી અને શેક કરવાથી મટે છે.

(૧૭) લીંબુની બે ફાડ કરી મીઠું, મરી અને જીરુ છાંટી ગરમ કરી ચુસવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.

(૧૮) પીસેલી સુંઠ, સીંધવ અને થોડી હીંગ પાણીમાં મેળવી લેવાથી કબજીયાત અને અપચાનું નીરાકરણ થવાથી ઉદરશુલ પણ નાશ પામે છે.

(૧૯) પેટ ઉપર તેમ જ નાભી અને એની આસપાસ હીંગનો લેપ કરવાથી અને બાજરીના દાણા જેટલી હીંગ ખાવાથી વાયુવીકાર નષ્ટ થઈ જાય છે, અને પેટનો દુખાવો મટે છે.

(૨૦) ત્રણ ગ્રામ કોથમીર, જીરાહીંગ, કાળાં મરી અને સીંધવ તમામને મીક્સ કરી પીણું બનાવી પીવાથી પેટના દર્દમાં તાત્કાલીક આરામ મળે છે.

(૨૧) ખાવાનો સોડા પાણી સાથે ફાકવાથી ખાટા ઓડકાર સાથેનો પેટનો દુખાવો મટે છે.

(૨૨) પેટના જે ભાગમાં ચુંક આવતી હોય તેના પર ગરમ પાણીની થેલી વડે શેક કરવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨૩) આંકડાના પાનને ગરમ કરી પેટ પર બાંધવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.

(૨૪) કાકચા, અજમો અને સંચળનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ તથા દુખાવો મટે છે.

(૨૫) એક નાની ચમચી નમક અને હળદરનું ચુર્ણ પાણીમાં મેળવી ફાકવાથી પેટનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૨૬) નમકવાળા પાણીમાં પલાળીને સુકવેલી કેરીની ગોટલી શેકીને બનાવેલા ચુર્ણનું દીવસમાં ચારેક વખત સેવન કરવાથી પેટનો સામાન્ય દુ:ખાવો મટે છે.

<u>પેટમાં ગયેલ વાળ</u> - લાંબા સમય સુધી જાંબુ ખાતા રહેવાથી પેટમાં ગયેલ વાળ કે લોખંડ ગળી જાય છે.

<u>પેટમાં બળતરા</u> - તાજાં કે સુકાં કાચાં શીંગોડાં ૧૦૦ ગ્રામ જેટલાં એકલાં કે સાકર સાથે આખાં કે દળેલાં દરરોજ ખાવાથી પેટમાં થતી બળતરા મટે છે.

<u>પેટમાં ભારેપણું</u> - સુવા અને મેથીનું ચુર્ણ દહીંના મઠામાં મેળવી લેવાથી પેટમાં ભારેપણું લાગતું હોય તો તે મટે છે.

પેઢાંનો દુખાવો - મોંમાં ડુંગળીનો ટુકડો રાખવાથી પેઢાંનો દુખાવો દુર થાય છે. લીંબુનો રસ તલના તેલમાં મેળવી દાંતે ઘસવાથી પેઢામાંથી નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

પેશાબ (૧) સવાર-સાંજ ભોજન પછી બબ્બે પાકાં કેળાં ખાવાથી વધુ પડતો પેશાબ થવાની તકલીફ મટે છે. (છાંટ પડેલાં કેળાં બરાબર પાકેલાં ગણાય.)

(૨) બોરડીનાં કુમળાં પાન અને જીરુ મેળવી પાણીમાં ઘુંટી તેનો રગડો કરી ગાળીને પીવાથી ગરમીથી રોકાયેલો પેશાબ સાફ ઉતરે છે.

(૩) મુળાના પાનના રસમાં સોડા-બાય-કાર્બ મેળવીને પીવાથી પેશાબ સાફ આવે છે.

(૪) સીતાફળીનું મુળ પાણીમાં ઘસી પીવાથી બંધ થયેલો પેશાબ છુટે છે.

(૫) ફોતરાં સાથેની ૧થી ૧.૫ ગ્રામ એલચી ખાંડી ૧૦૦ ગ્રામ પાણી અને ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં ઉકાળી, બેચાર ઉભરા આવે ત્યારે ઉતારી, ઢાંકી દઈ ઠંડું થયા બાદ સાકર મેળવી, અર્ધા અર્ધા કલાકે ૧૦૦-૧૦૦

ગ્રામ પીવાથી પેશાબ છુટે છે, અને મુત્રાઘાત(પેશાબની અટકાયતનો રોગ) મટે છે.

(૬) એલચીદાણા અને સુંઠ સમભાગે લઈ, દાડમના રસમાં કે દહીંના નીતર્યા પાણીમાં સીંધવ મેળવી પીવાથી પેશાબ છુટે છે અને મુત્રાઘાત મટે છે.

(૭) એલચીનું ચુર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર(અટકી અટકીને ટીપે ટીપે પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

(૮) તડબુચનાં બી પીસી ૧૫ ગ્રામ પાણીમાં સાકર ભેળવી પીવાથી અને તડબુચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબની છુટ થાય છે.

(૯) પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય કે પેશાબ અંગે કોઈ તકલીફ જણાય

તો ગોખરુનો ભુકો પાણી સાથે લેવાથી ઘણી રાહત થાય છે.

(૧૦) ગરમ દુધમાં ગોળ ઓગાળી પીવાથી પેશાબના રોગો મટે છે.

(૧૧) તાજો નીરો પીવાથી પેશાબના રોગો મટે છે.

(૧૨) પેશાબ પુરેપુરો નીકળી જતો ન હોય એમ લાગે તો પેશાબ કર્યા પછી ૧૦ થી ૧૨ વખત પેશાબ કરવા જોર કરો અને છોડી દો. પેટ ઉપર પણ આ વખતે દબાણ કરો. બે મહિનામાં મુત્રાશય(બ્લેડર)ના અને નીચેના સ્નાયુ મજબુત થશે અને પેશાબ બરોબર થશે.

શૈયામુત્ર

(૧) કાળા તલ રાત્રે બાળકને ખવડાવવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૨) આમળાં અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલા ૧-૧ ચમચી ચુર્ણનું મધ સાથે બાળકને દીવસમાં ત્રણ વાર સેવન કરાવવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૩) સુકાં આમળાંનું ચુર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ અને ૫૦૦ ગ્રામ મધનું મીશ્રણ કરી સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચો બાળકને આપવાથી એની પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૪) સાંજે પ્રવાહી બને તેટલું ઓછું આપવું અને સાંજના આહારમાં બટાટા આપવા. સાંજે બટાટા ખાવાથી રાત્રે પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૫) સવાર-સાંજ ભોજન પછી બબ્બે પાકાં કેળાં ખાવાથી વધુ પડતો પેશાબ થવાની તકલીફ મટે છે. (છાંટ પડેલાં કેળાં બરાબર પાકેલાં ગણાય.)

(૬) લોધરની છાલનો ૪૦-૪૦ ગ્રામ ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની ટેવ છુટી જાય છે.

(૭) સાવ નાની ચમચી રાઈનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે આપવાથી નાનાં બાળખોની પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટી જાય છે. રાઈ ઘણી ગરમ હોવાથી એના ઉપયોગમાં સાવચેતી રાખવી. પીત્ત પ્રકૃતી હોય તો આ ઉપાય ન કરવો.

(૮) એક એક ખજુર ગાયના દુધ સાથે ખુબ ચાવીને સવાર-સાંજ બાળકને ખાવા આપવાથી એની પથારીમાં પેશાબ કરવાની ટેવ દુર થાય છે.

પેશાબ માર્ગે બળતરા (૧) ભાતના ઓસામણમાં થોડું દુધ અને થોડી ખાંડ મેળવી રોજ થોડા દીવસ સુધી લેવાથી પેશાબ માર્ગે થતી બળતરા મટી જાય છે.

અન્ય આહાર જોડે આ આહાર દરરોજ બંને સમય નીયમીત લેતા રહેવું. મધુપ્રમેહના વ્યાધીમાં પણ મર્યાદીત પ્રમાણમાં સેવન કરી શકાય.

(૨) ઉમરાનું પાન તોડી તેમાંથી નીકળતું દુધ સાકરમાં મેળવી ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૩) એક ડુંગળી છીણી એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને દીવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી એકાદ અઠવાડીયામાં પેશાબની બળતરા મટે છે. પ્રયોગ વધુ લંબાવવો હોય તો લંબાવી શકાય.

(૪) નાળીયેરના પાણીમાં ગોળ અને ધાણાનું ચુર્ણ મેળવી શરબત જેવું બનાવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૫) ૪૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ ઠંડા પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી, થોડા જીરુની ભુકી નાખી પીવાથી પેશાબની ગરમી મટે છે.

(૬) કેળનું ૪૦-૫૦ ગ્રામ પાણી ગરમ કરેલા ઘીમાં નાખીને પીવાથી બંધાયેલો પેશાબ તરત જ છુટી જાય છે.

(૭) પેશાબ અટકી અટકીને થવો, વધુ થવો કે બળતરા સાથે થવો વગેરેમાં તલ ખાવાથી લાભ થાય છે.

(૮) પેશાબ ઓછો આવતો હોય, બળતરા સાથે આવતો હોય, અટકી અટકીને આવતો હોય તો વડનાં સુકાં પાંદડાંનો ઉકાળો પીવો.

(૯) અળવીના પાનનો રસ ત્રણ દીવસ પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૧૦) એલચીને આમળાંના રસ કે તેના ચુર્ણ સાથે લેવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૧૧) કાકડીના કચુંબરમાં લીંબુનો રસ, થોડું જીરુનું ચુર્ણ અને સાકર નાખી ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૧૨) ચીકુ સાકર સાથે ખાવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૧૩) લીંબુના રસમાં જવખાર મેળવી પીવાથી પેશાબની બળતરા મટે છે.

(૧૪) અતીશય ગરમ પેશાબ થતો હોય તેમ જ પેશાબ ખુબ વાસ મારતો હોય તો એ દુધ સાથે ચ્યવનપ્રાશ લેવાથી બેએક અઠવાડીયામાં દુર થાય છે.

(૧૫) પીવાના સોડામાં દુધ મેળવી તરત જ પી જવાથી એકદમ પેશાબ થઈ પેશાબે ગરમી હોય તો તે શાંત થાય છે.

<u>પેશાબ વારંવાર</u> (૧) દરરોજ ભોજનમાં એકાદ વાડકી પાલખનું શાક, સુપ કે રસનું સેવન કરવાથી વારંવાર પેશાબની તકલીફ મટે છે.

(૨) વધુ પડતો અને વારંવાર પેશાબ થતો હોય તો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧૦૦-૧૦૦ ગ્રામ જેટલું પાઈનેપલ મરી અને સાકરનું ચુર્ણ ભભરાવીને ખાવાથી થોડા જ દીવસોમાં આ ફરીયાદ મટે છે. પ્રયોગ નીયમીત કરવો.

(૩) બહુમુત્રતા એ ડાયાબીટીસનું એક લક્ષણ છે. જો ડાયાબીટીસ ન હોય છતાં બહુમુત્રતા હોય તો દરરોજ સવાર-સાંજ ૧/૪ ચમચી અજમાનું ચુર્ણ,

કાળા તલ અને સોપારી જેટલો ગોળ મીશ્ર કરી લેવાથી લાભ થાય છે.

(૪) જાંબુના ઠળીયાની ઉપરની છાલનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી બહુમુત્રતા મટે છે.

(૫) શીંગોડાનો લોટ, સાકર અને ઘી સમાન ભાગે બરાબર મેળવી દરરોજ સવારે લેવાથી વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડતું નથી. ડાયાબીટીસ ન હોય તેમને માટે આ પ્રયોગ છે.

(૬) ૧-૧ મુઠી શેકેલા ચણા ગોળ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી બહુમુત્રની તકલીફ મટે છે. ડાયાબીટીસની તકલીફ હોય તો ગોળ ન લેવો. ડાયાબીટીસ ન હોય તો ગોળથી કોઈ હાની નથી.

(૭) દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત એક ચમચી ઘીમાં એક નાની ચમચી મરીનું ચુર્ણ મેળવી નીયમીત લેવાથી બહુમુત્રની ફરીયાદ મટે છે.

(૮) સવાર-સાંજ ભોજન પછી બબ્બે પાકાં કેળાં ખાવાથી વધુ પડતો પેશાબ થવાની તકલીફ મટે છે. (છાંટ પડેલાં કેળાં બરાબર પાકેલાં ગણાય.)

(૯) વધુ પડતો પેશાબ થવો, રાત્રે પેશાબ માટે ઉઠવું, બાળકો પથારીમાં પેશાબ કરે વગેરે તકલીફોમાં ઉમરાનું દુધ અને ફળ લાભ કરે છે.

(૧૦) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

(૧૧) પાકેલું કેળું, આમળાનો રસ અથવા તાજાં આમળાં ન મળે તો આમળાનું ચુર્ણ અને સાકર ખાવાથી સોમરોગ (બહુમુત્ર) મટે છે.

(૧૨) અજમો અને તલ એકત્ર કરી, પીસીને ફાકી મારવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.

(૧૩) આદુનો રસ અને ખડી સાકર પાણીમાં નાખી પીવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

(૧૪) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

(૧૫) આમળાનું ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

(૧૬) આમળાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં એક પાકું કેળું છુંદીને મેળવી ૫ ગ્રામ સાકર નાખી ખાવાથી સ્ત્રીઓનો બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૧૭) દરરોજ રાત્રે સુવાના એક કલાક અગાઉ ચારેક નંગ ખજુર ચાવીને ખાઈ ઉપર એક કપ દુધ પીવાથી રાતે પેશાબ કરવા ઉઠવું પડતું નથી.

(૧૮) પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી પીપરનું ચુર્ણ ભભરાવી ખાવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૧૯) પાકા અનનાસની છાલ અને અંદરનો કઠણ ભાગ કાઢી નાખી બાકીના ભાગનો રસ કાઢી, જીરુ, જાયફળ, પીપર અને સંચળની ભુકી તથા સહેજ અંબર નાખી પીવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૨૦) મેથીની ભાજીનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી ૧.૫ ગ્રામ કાથો અને ૩ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૨૧) પાકાં કેળાં સારા એવા પ્રમાણમાં ખાવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

(૨૨) વડની છાલનો ઉકાળો દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ૧-૧ ગ્લાસ ભરીને પીવાથી બહુમુત્રની તકલીફ મટે છે.

(૨૩) એક ચમચો શીંગોડાનો લોટ, એક ચમચો સાકરનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ઘી સવારે નરણા કોઠે તથા સાંજે નીયમીત લેતા રહેવાથી બહુમુત્રની ફરીયાદ મટે છે.

(૨૪) વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડતું હોય તો રોજ પા(૧/૪) ચમચી અજમાનું ચુર્ણ સોપારી જેટલા

ગોળ સાથે સવારે અને રાત્રે ખુબ ચાવીને ખાવું. એનાથી થોડા દીવસોમાં પેશાબનું પ્રમાણ પુર્વવત્ થઈ જશે. ડાયાબીટીસ હોય તેમણે આ ઉપચાર કરવો નહીં. મોટી ઉંમરના જે બાળકો રાત્રે ઉંઘમાં પથારીમાં પેશાબ કરી જાય છે તેઓએ પણ આ ઉપચાર થોડા દીવસ કરવો જોઈએ. આની સાથે જો કાળા તલ, અજમો અને ગોળ આપવામાં આવે તો જલદી સાજા થઈ જાય છે. જેમને વારંવાર શીળસ નીકળતું હોય તેમને પણ આ ઉપચાર ઉપયોગી થાય છે.

(૨૫) તાજાં પાકાં આમળાંના ચારથી છ ચમચી રસમાં બે ચમચી સાકર અને એક પાકું કેળું છુંદીને મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી થોડા દીવસમાં સ્ત્રીઓનો સોમરોગ મટે છે.

(૨૬) મુત્રમાર્ગના રોગો મટાડવા માટે સરખા ભાગે ગળો, ગોખરું, આમળાં અને પુનર્નવાનો ભુકો કરી એક ચમચી આ ભુકાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવો.

<u>પેશાબની અટકાયત</u> (૧) ૫૦ ગ્રામ કારેલીનાં પાનનો રસ જરાક હીંગ મેળવી પીવાથી પેશાબની છુટ થઈ મુત્રાઘાત મટે છે.

(૨) કાકડીનાં બી, જીરુ અને સાકર વાટી પાણીમાં મેળવી પીવાથી મુત્રાઘાત મટે છે.

(૩) ૧ ગ્રામ મીઠું ૧૦૦ થી ૨૦૦ મી.લી. ઠંડા પાણીમાં મેળવી રોજ સવારે પીવાથી મુત્રાવરોધ તથા મુત્ર ગંદુ હોય તો તે મટે છે.

(૪) મીઠા લીમડાના પાનના ૪૦ ગ્રામ રસમાં ૧ ગ્રામ એલચીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી મુત્રાવરોધ દુર થઈ પેશાબ સાફ થાય છે.

(૫) મુળાના પાનના રસમાં સોડા-બાય-કાર્બ મળવીને પીવાથી મુત્રાવરોધ મટે છે.

(૬) કુમળા મુળાના પાનના રસમાં સુરોખાર (પોટેશ્યમ નાઈટ્રેટ) નાખી ડુંટી પર લેપ કરવાથી મુત્રાઘાત મટે છે.

(૭) હીંગને વરીયાળીના અર્કમાં આપવાથી મુત્રાવરોધમાં ફાયદો થાય છે.

(૮) મુત્ર ટીપે ટીપે ઉતરવું, પેઢામાં દુ:ખાવો જેવાં દર્દોમાં સાદું ગરમ પાણી અથવા ગોખરું કે ધાણા નાખી ગરમ કરેલું પાણી પીવાથી લાભ થશે.

(૯) જવ પેશાબ વધારે છે. વધુ પડતો પેશાબ થવો, રાત્રે પેશાબ માટે ઉઠવું, બાળકો પથારીમાં પેશાબ કરે વગેરે તકલીફોમાં ઉમરાનું દુધ અને ઉમરાનાં ફળ - ઉમરાં લાભ કરે છે.

(૧૦) ખુલાસાથી પેશાબ ન થતો હોય તો તડબુચનાં બીની ૧૫ ગ્રામ મીંજ પીસી પાણીમાં મેળવી સાકર નાખી પીવાથી તથા તડબુચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબ છુટે છે.

(૧૧) દોઢ કપ દુધમાં એટલું જ પાણી અને થોડી ખાંડ નાખી ચાર-પાંચ એલચીના દાણા છોતરાં સાથે વાટીને નાખવા. પાંચ ઉભરા પછી ઉતારી ઠર્યા પછી ગાળીને પીવાથી કષ્ટ સાથે ટીપે ટીપે થતા પેશાબમાં લાભ થાય છે.

(૧૨) એક-એક કપ દુધ સાકર અથવા ગોળ નાખી દર ૩-૪ કલાકે પીવાથી મુત્રાવરોધની તકલીફ મટે છે.

<u>પેશાબ વાટે ધાતુ જાય</u> (૧) એલચી અને શેકેલી હીંગનું ૧/૨ ગ્રામ ચુર્ણ ઘી અને દુધ સાથે લેવાથી પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો ફાયદો થાય છે.

(૨) પેશાબમાં ધાતુ જતી હોય તો વડના મુળની છાલનો ઉકાળો કરીને પીવો.

(૩) ત્રણ નંગ એલચી અને સાત નંગ તરબુચનાં બીજની મીંજ વાટી એક કપ પાણી અને એક કપ દુધમાં નાખી ખુબ ઉકાળી પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યારે પીવાથી પેશાબ વાટે ધાતુ જવાની ફરીયાદ ધીમે ધીમે મટે છે. પેશાબ બરાબર ન આવતો હોય કે પેશાબ વખતે દાહ-બળતરાની તકલીફ હોય તેમાં

પણ આ ઉપચારથી લાભ થાય છે. પ્રયોગ દરરોજ સવાર-સાંજ નીયમીત કરવો.

<u>પેશાબમાં લોહી </u> - (૧) ૫ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ ૨૫૦ મી.લી. ગાય કે બકરીના દુધમાં પીવાથી વેદના સાથે પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો તે રક્તસ્રાવ અને વેદના બંને મટે છે.

(૨) પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો વડનાં લીલાં પાન પાણીમાં વાટી ચટણી જેવું કરી ખાવાથી મટે છે.

(૩) ચંદનનો બારીક પાઉડર દર બે કલાકે સાદા પાણી સાથે નીયમીત લેવાથી અને સારું થયા પછી પણ થોડા દીવસ લેવાનું ચાલુ રાખવાથી પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તે મટી જાય છે.

<u>પેશાબના રોગોમાં મગ</u> દરરોજ એક મુઠી મગ સવાર-સાંજ નીયમીત ખાવાથી પેશાબ બાબતની ફરીયાદો મટે છે. મગ ફણગાવીને, બાફીને-રાંધીને, મગનું પાણી કે મગની દાળ બનાવીને પણ આહારમાં લઈ શકાય. એમાં સૌથી વધુ અસરકારક મગનું પાણી છે.

<u>પેશાબમાં પરુ</u> પેશાબમાં પરુ જતું હોય તેવો યુરીન-રીપોર્ટ આવે તો સાદડની છાલનો ઉકાળો કરીને સવાર-સાંજ ૪૦-૪૦ ગ્રામ પીવાથી પેશાબમાં આવતું પરુ મટે છે.

પૌષ્ટીકતા આંબળાં, ગાજર અને સફરજનના મુરબ્બાને મીક્ષ્ચરમાં એક સાથે વાટી લો. ચટણી જેવું બને એટલે એમાં કાકડીનાં, તરબુચનાં અને

સક્કરટેટીનાં બીજની મીંજ મેળવીને મુકી રાખો. આનું રોજ સેવન પૌષ્ટીકતા આપે છે.

પ્રદર (૧) એક પાકું કેળું ૫ ગ્રામ ઘી સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ અઠવાડીયામાં મટે છે.

(૨) કેળનાં કુમળાં પાનને બારીક વાટી દુધમાં ખીર કરીને પીવાથી પ્રદર મટે છે.

(૩) પાકાં કેળાં, આમળાંનો રસ અને સાકર એકત્ર કરી પીવાથી પ્રદર અને સોમરોગ(બહુમુત્રરોગ) મટે છે.

(૪) ૩ ગ્રામ મેથીનું ચુર્ણ થોડા ગોળ તથા ઘી સાથે સવાર-સાંજ ચાવીને ખાવાથી તથા મેથીના લોટની પોટલી બનાવી યોનીમાં રાખવાથી પ્રદર રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) આમળાનું ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી પ્રદર મટે છે.

(૬) આંબાની અંતરછાલનો ૪૦૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળો કરી ૫૦ ગ્રામ બાકી રહે ત્યારે ગાળી પીવાથી પ્રદર મટે છે.

(૭) આંબાની ગોટલીનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે.

(૮) કોળાનો અવલેહ (જુઓ લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી પ્રદર મટે છે.

(૯) જાંબુડીની છાલનો ક્વાથ મધ મેળવી ૫-૭ દીવસ સુધી દીવસમાં બે વાર લેવાથી પ્રદર મટે છે.

(૧૦) જાંબુડીના મુળને ચોખાના ઓસામણમાં ઘસી ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવાથી જુનો પ્રદર મટે છે.

(૧૧) દાડમના ફળની છાલ ચોખાના ઓસામણમાં લેવાથી પ્રદર રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૨) રાયણનાં પાન અને કોઠીનાં પાન વાટી કલ્ક(ચટણી) કરી, ઘીમાં શેકી ખાવાથી પ્રદર મટે છે.

(૧૩) રાયણનાં પાનનો રસ સ્ત્રીઓના પ્રદરમાં ફાયદો કરે છે.

(૧૪) સ્ત્રીઓના પ્રદરમાં કોઠા તથા વાંસનાં પાંદડાંનું ચુર્ણ મધમાં લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

(૧૫) રાયણનાં પાન દુધમાં વાટી કલ્ક કરી, ૧૦ ગ્રામ કલ્ક ઘીમાં શેકી સવાર-સાંજ ખાવાથી થોડા દીવસમાં પીત્તપ્રદર મટે છે.

પ્રમેહ વારંવાર ઘાટો, ડહોળાયેલો પેશાબ કરવા જવું પડે તેને પ્રમેહ કહે છે. **પ્રમેહ એટલે પેશાબ ચોખ્ખો ન હોવો તે.**

(૧) અડધી ચમચી હળદર અને બે ચમચી કાળા તલ ખુબ ચાવીને સવાર-સાંજ ખાવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૨) હળદર અને આમળાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ એક ચમચી જેટલું સવારે અને રાત્રે લેવાથી પ્રમેહ અને પેશાબના અન્ય રોગો પણ મટે છે.

(૩) એલચી, અશ્વગંધા, લવીંગ, લીંડીપીપર, સુંઠ, ચંદન, ચણકબાબ, વાળો, વાંસકપુર, જાયફળ, હરડે, બહેડાં, આમળાં, ગળો, ગોખરું, નાગરમોથ, નાગકેસર અને શતાવરી દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામ લઈ મીશ્ર કરી, ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ કરી હવાચુસ્ત બોટલમાં રાખવું. એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ લેવાથી દરેક પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

(૪) આમળાના સ્વરસમાં હળદરનું ચુર્ણ મેળવી મધમાં ચાટવાથી સર્વ પ્રકારના પ્રમેહ મટે છે.

(૫) કાચાં કેળાં સુકવી, ચુર્ણ બનાવી, ૫ ગ્રામ ચુર્ણ દુધ સાથે દરરોજ લેવાથી પ્રમેહ રોગમાં બહુ જ ફાયદો થાય છે.

(૬) ભેંસના તાજા દુધમાં વડનું થોડું દુધ મેળવી એકથી બીજા પાત્રમાં રેડીને ઉકાળવું. આ દુધના સેવનથી પ્રમેહ રોગ મટે છે.

(૭) એક ચમચી અરણીના મુળનો ભુકો કરી તેનો ઉકાળો કરી સવાર-સાંજ પીવાથી વાસામેહ અને ઈક્ષુમેહ (પ્રમેહના બે પ્રકાર) મટે છે.

(૮) ૫૦ ગ્રામ ઘઉં રાત્રે ૨૦૦ મીલી. પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે ઝીણા વાટી વસ્ત્રગાળ કરી, ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૯) સમાન ભાગે મુળાના પાનનો રસ અને મધ લેવાથી પ્રમેહનું પ્રમાણ ઘટે છે.

પ્રસુતા માટે જે સ્ત્રીઓને પ્રસુતી પછી શરીર તપી જતું હોય, બાળકની જરુરીયાત પુરતું ધાવણ આવતું ન હોય, શરીર કમજોર અને ફીક્કું પડી ગયું હોય, લોહી-માંસ વધતા ન હોય એવી સ્ત્રીઓએ શતાવરી, ગળો, જેઠીમધ અને સાકરનું સમભાગે બનાવેલું અડધી ચમચી ચુર્ણ એક ચમચી ગાયના ઘીમાં મીશ્ર કરીને સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચાટવાથી થોડા દીવસોમાં આ બધી તકલીફો શાંત થાય છે. પ્રસુતી પછી શ્વેતપ્રદરની તકલીફ થતી હોય તો એક ચમચી અશ્વગંધા ચુર્ણ અને એક ચમચી સાકર એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી ઉકાળી ઠંડું પાડી પીવું.

પ્રસુતીની પીડા ગર્ભ રહ્યાને નવમો મહીનો શરુ થાય કે દરરોજ સવારે અને રાત્રે ૧-૧ નાની ચમચી બદામનું તેલ અથવા બબ્બે કાચી બદામ ખાવાનું ચાલુ

કરી દેવાથી પ્રસુતી સમયની પીડા ટળે છે અને સળતાથી પ્રસુતી થાય છે.

પ્રોસ્ટેટ (અષ્ટીલા-પૌરુષ) ગ્રંથી અષ્ટીલા ગ્રંથીનો વીકાર મોટી ઉંમરે જોવામાં આવે છે. અષ્ટીલા ગ્રંથીને પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ કહેવામાં આવે છે. અષ્ટીલા ગ્રંથીની વૃદ્ધી એટલે એન્લાર્જમેન્ટ ઑફ પ્રોસ્ટેટ. આમાં પેશાબની હાજત વારંવાર થાય છે. મુત્ર પ્રવૃત્ત થવામાં વાર લાગવી, અને પેશાબ સંતોષ થાય એ પ્રમાણે થતો નથી. પેશાબમાં મંદતા આવે છે, મુશ્કેલી પડે છે. કેટલીક વાર ધાર ધીમી પડી જાય છે. પેશાબ થઈ ગયા પછી પણ એવું લાગે કે હજુ પેશાબ પેડુમાં ભરેલો જ છે. પ્રોસ્ટેટ જો વધારે પ્રમાણમાં વૃદ્ધી પામી હોય તો પેશાબ બંધ થઈ જાય છે. આ પ્રોસ્ટેટની તકલીફવાળા દર્દીઓએ સહન થાય એવા

હુંફાળા ગરમ પાણીના મોટા ટબમાં બેસવું. રાત્રે સુતી વખતે બેથી ત્રણ હીમેજ ચાવીને ખાઈ જવી. ચંદ્રપ્રભા વટી, શીલાજીતવટી અને ત્રીફલા ગુગુલવટી દરેક દીવસમાં ત્રણ વખત લેવી. પૌરુષ ગ્રંથીના સોજામાં કે વૃદ્ધીમાં એક ચમચી ગોરખમુંડીના પાઉડરના એક કપ ઉકાળામાં એક ચમચી રસાયન ચુર્ણ ઉમેરી સવાર-સાંજ યમીત પીવાથી ઓપરેશન વીના સારું થવાની શક્યતા રહે છે.

પ્રોસ્ટેટ કેન્સર ૩૫૦ ગ્રામ કાળી દ્રાક્ષ અને ૨૦૦ ગ્રામ શેકેલી મગફળી દરરોજ ખાવાથી પ્રોસ્ટેટ કેન્સરમાં લાભ થાય છે. દ્રાક્ષમાં એન્ટી ઑક્સીડન્ટ અને મગફળીમાં પ્રોટીન સારા પ્રમાણમાં હોય છે, આથી થયેલા કેન્સરની અસર ઓછી થઈ જાય છે કે આગળ વધતું અટકી જાય છે.

ફાંદ એરંડાના મુળના ટુકડા કરીને મધમાં બોળીને આખી રાત એક વાસણમાં રાખી મુકવું. સવારે તેમાંથી જે પાણી છુટે તે પાણી પીવાથી પેટની ફાંદ ઘટી જાય છે.

ફોડલા અળવીના પાનના દાંડા બાળી તેની રાખ તેલમાં કાલવી ચોપડવાથી ફોડલા મટે છે.

ફ્રેક્ચર લસણને ભાંગેલાં – તુટેલાં હાડકાંને સાંધનાર કહ્યું છે. હાડકું તુટ્યું હોય તો પાટો બાંધ્યા પછી જમતી વખતે પાંચ લસણની કળી દાળ-શાકમાં નાખી સવાર-સાંજ ખાવી-જો તમારી પ્રકૃતીને પ્રતીકુળ ન હોય તો.

ફ્લ્યુ (૧) તજનું તેલ બેથી ત્રણ ટીપાં એક કપ પાણીમાં મેળવી લેવાથી ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝામાં ફાયદો થાય છે.

(૨) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી ફ્લ્યુ મટે છે.

(૩) અડધા કપ કારેલાંના રસમાં એક ચમચી મધ મેળવીને પીવાથી કફજ્વર એટલે કે વાઈરલ ફ્લ્યુ મટે છે.

<u>સ્વાઈન ફ્લ્યુ</u> શરીરની રોગપ્રતીકાર શક્તી વધારવામાં ગળો ઉત્તમ છે. લીમડા પર કે આંબા પર ચડેલી ગળોના ત્રણચાર ઈંચના બે-ત્રણ ટુકડા પાણીથી ધોઈને ચાવીને દીવસમાં બે વાર ખાવા. અથવા ફાર્મસીમાં તૈયાર મળતી શંશમનીવટી ત્રણ કે ગળોની ગોળી નંગ ચાર દરરોજ લેવી. જો કે આના પ્રમાણનો આધાર ઉંમર અને પ્રકૃતી પર રહે છે. એટલે કે માફક આવે તેટલા પ્રમાણમાં જ લેવું. ગળો

સાથે તુલસીનાં સાતથી નવ પાન પણ જો ચાવીને ખાવામાં આવે તો વધુ લાભ થાય છે. ગળો અને તુલસી મોટા ભાગના રોગોથી બચાવે છે, જેમાં સ્વાઈન ફ્લ્યુનો પણ સમાવેશ થાય છે. કડુ, કરીયાતુ, ગળો, વરાહી કંદ અને પારીજાતનાં ફુલ દરેક ૨૦-૨૦ ગ્રામ લઈ ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વાર ૨૦૦ મીલીલીટર પાણીમાં ઉકાળો કરી પીવાથી સ્વાઈન ફ્લ્યુ સામે રોગપ્રતીકાર શક્તી પ્રાપ્ત થાય છે.

આ ઉપરાંત શુદ્ધ કપુર ખીસામાં કે રૂમાલમાં કાયમ અને ખાસ કરીને ભીડવાળા વીસ્તારમાં કે હોસ્પીટલમાં જઈએ ત્યારે રાખવાથી ચેપી રોગો સામે રક્ષણ મળે છે.

બરોળવૃદ્ધી (૧) કુમળાં વેંગણ અંગારામાં શેકી રોજ સવારે નરણા કોઠે ગોળ સાથે ખાવાથી જીર્ણ મૅલેરીયાના તાવથી બરોળ વધી ગઈ હોય અને તેથી શરીર પીળું પડી ગયું હોય તો તેમાં ફાયદો થાય છે.

(૨) ખજુરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દીવસ સુધી પીવાથી બરોળની વૃદ્ધી મટે છે.

(૩) બેથી ચાર ચમચી કારેલાંનો રસ પીવાથી બરોળ વધી ગયેલી હોય તો તે નાની થાય છે.

(૪) કેરીનો રસ અને મધ મેળવીને પીવાથી મેલેરીયા પછી મોટી થઈ ગયેલી બરોળ નાની થઈને પુર્વવત્ બને છે.

(૫) એક મોટી ડુંગળી પર કપડું વીંટી કોલસાની ભરસાડમાં બફાઈ જાય એ રીતે શેકી, તેને રાત

રહેવા દઈ સવારે નરણા કોઠે નવસાર અને હળદર ૦.૩૨-૦.૩૨ ગ્રામ (બબ્બે રતી) મેળવી ખાવાથી વધેલી બરોળ મટી જાય છે.

(૬) કાચા પપૈયાનું ૧૦ ગ્રામ દુધ સાકર સાથે મેળવી ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી બરોળવૃદ્ધી મટે છે.

(૭) લસણ, પીપરીમુળ અને હરડે એકત્ર કરી ખાવાથી અને ઉપર એક ઘુંટડો ગાયનું મુત્ર પીવાથી બરોળની વૃદ્ધી મટે છે.

(૮) સરગવાનો ક્વાથ સીંધવ, મરી અને પીપર મેળવીને પીવાથી બરોળની વૃદ્ધી મટે છે.

(૯) મૅલેરીયા કે બીજા કોઈ પણ કારણથી બરોળ વધી જાય કે બરોળની કોઈ તકલીફ થાય તો શરપંખાના પંચાંગનું અડધી ચમચી ચુર્ણ બે ચમચી

મધ સાથે સવાર-સાંજ થોડા દીવસ લેવાથી બરોળના રોગો મટી જાય છે. શરપંખાને મુળ સહીત ઉખેડી, સુકવી, બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરવું.

(૧૦) પીપર, પીપરીમુળ, ચવક, ચીત્રક અને સુંઠ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ તથા હરડે ૫૦ ગ્રામને ભેગાં વાટી ચટણી જેવું બનાવવું. પછી રાતા રોહીડાની છાલ ૨૫૦ ગ્રામ અને બોર ૨૮૦ ગ્રામ લઈ તેનાથી ચાર ગણા પાણીમાં ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી ગાળીને ઉપરોક્ત ચટણી સાથે ૧૬૦ ગ્રામ ઘીમાં નાખી ધીમા તાપે ઘી સીદ્ધ કરવું. સવાર-સાંજ અડધી-અડધી ચમચી જેટલું આ ઘીનું સેવન કરવાથી વધી ગયેલી બરોળ યથાવત થઈ જાય છે.

(૧૧) મેલેરીયા મટી ગયા પછી કેટલાકને બરોળ મોટી થઈ જતી હોય છે. એક કપ પાણીમાં રાત્રે

ઠળીયા કાઢેલું ચાર-પાંચ ખજુર પલાળી રાખવું. સવારે તેને એ જ પાણીમાં ખુબ મસળી નાની પા ચમચી શેકેલા કાંચકાનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી ખુબ હલાવી પી જવું. છથી આઠ અઠવાડીયાં આ ઉપચાર કરવાથી બરોળ તેની સામાન્ય અવસ્થામાં આવશે. શરીરમાં ઘટી ગયેલું લોહી અને વજન વધશે, ભુખ સારી લાગશે, જુનો મેલેરીયા ઉથલો મારશે નહીં અને શારીરીક શક્તી, બળ, સ્ફુર્તી વધશે અને મળમુત્રાદી શારીરીક ક્રીયાના અવરોધ દુર થઈ જશે.

(૧૨) બરોળના રોગોનું ઉત્તમ ઔષધ છે શરપંખો. શરપંખાના મુળનું ચુર્ણ પાથી અડધી ચમચી જેટલું સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી બરોળના રોગો મટે છે.

(૧૩) એક ઉત્તમ ઔષધનું નામ છે 'રગતરોહીડો.' તેનાં પાન દાડમડીના પાન જેવાં જ હોય છે. શાખાઓને છેડે સુંદર કેસરીયા રંગનાં ફુલો શીયાળામાં આવે છે. રગતરોહીડો એ બરોળની રામબાણ દવા છે. મેલેરીયા કે પછી બીજા કોઈ કારણથી બરોળ બગડી હોય તો હરડેના ઉકાળામાં રગતરોહીડાની છાલના ટુકડા પલાળીને બીજા દીવસે આ ટુકડા સુકવી નાખ્યા પછી બનાવેલું અડધી ચમચી ચુર્ણ સવારે અને રાત્રે લેવાથી બરોળના રોગો, કમળો, લોહી જામી જવું, મસા, કૃમી, પ્રમેહ વગેરે મટે છે.

બળતરા (વધુ માટે જુઓ દાહ-બળતરા લીન્ક: http://gandabhaivallabh.wordpress.co

m/2010/07/04/) (૧) એલચીને આમળાંના રસ કે તેના ચુર્ણ સાથે લેવાથી શરીરની બળતરા મટે છે.

(૨) કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે મસળી, ગાળી (કુચા કાઢી નાખી), જીરુની ભુકી અને સાકર નાખી પીવાથી પીત્તનો દાહ મટે છે.

(૩) દ્રાક્ષ અને ખડી સાકર એકત્ર કરી સવારે ખાવાથી શરીરમાં થતો દાહ મટે છે.

(૪) કોકમને ચટણીની માફક પીસી, પાણી સાથે મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી તેનું શરબત બનાવીને પીવાથી પીત્તનો દાહ મટે છે.

(૫) ગાયની છાસમાં કપડું ભીંજવી તે કપડાનો રોગીને સ્પર્શ કરાવતા રહેવાથી રોગીની બળતરા મટે છે.

(૬) ગાયનું ઘી હાથે-પગે ઘસવાથી હાથે-પગે થતી બળતરા મટે છે.

(૭) શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતી ભયંકર બળતરામાં દુધમાં તલ વાટીને આછો લેપ કરવાથી ત્વરીત લાભ થાય છે.

(૮) ચોખાની ધાણી (મમરા) અને ખડી સાકરનો ઉકાળો કરી વારંવાર પીવાથી દાહ-બળતરા મટે છે.

(૯) તાંદળજાનો રસ થોડી સાકર મેળવી પીવાથી હાથપગનાં તળીયાંની બળતરા, પેશાબની બળતરા અને વારંવાર થતો ઉનવા મટે છે.

(૧૦) પાલખના પાનના રસના કોગળા કરવાથી ગળાની બળતરા મટે છે.

(૧૧) રાત્રે પાણીમાં ધાણા પલાળી રાખી સવારે ગાળી, તેમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી

પીત્તજ્વરનો દાહ મટે છે. એનાથી શરીરનો આંતરીક દાહ પણ મટે છે.

(૧૨) ધાણા અને સાકર ખાવાથી પેટમાં થતી બળતરા મટે છે.

(૧૩) ૧-૧ તોલો ધાણા અને જીરુ અધકચરાં ખાંડી ૨૦૦થી ૩૦૦ મી.લી. પાણીમાં રાત્રે પલાળી રાખી સવારે મસળી ગાળી સાકર નાખી ચાર છ દીવસ પીવાથી કોઠાનો દાહ શાંત થાય છે. હાથ-પગની બળતરા પણ દુર થાય છે.

(૧૪) ભુરા કોળાનું ઘીમાં શાક કરીને ખાવાથી અથવા તેનો રસ કાઢી, તેમાં સાકર મેળવી સવાર-સાંજ અર્ધો અર્ધો કપ પીવાથી પુશ્કળ માસીક આવતું હોય, શરીરમાં બળતરા રહેતી હોય અને લોહી ઘટી ગયું હોય તો તેમાં ઉત્તમ ફાયદો કરે છે.

(૧૫) શરીરમાં બળતરા થતી હોય તો વડના દુધમાં સાકર મેળવી લેવાથી પીત્તપ્રકોપ શાંત થાય છે અને આંખ, હાથ-પગનાં તળીયાં, પેશાબ તથા પેટ વગેરેની બળતરા મટે છે.

(૧૬) સફરજનના ઝાડની ૪ ગ્રામ છાલ અને પાન પીવાના ૨૦૦ ગ્રામ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ૧૦-૧૫ મીનીટ સુધી ઢાંકી રાખી ગાળી લઈ, તેમાં એક કકડો લીંબુનો રસ અને ૧૦-૧૫ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી બળતરા દુર થાય છે.

(૧૭) પેટ, આંખ, પગનાં તળીયાં, હાથ, મોં મુત્રમાર્ગ કે મળમાર્ગે બળતરા થતી હોય તો પગના તળીયે ગાયનું ઘી ઘસવાથી આરામ થાય છે.

(૧૮) ૧ ચમચી સાકર અને ૧ ચમચી શતાવરી ગાયના ઘીમાં મેળવી સવાર સાંજ ચાટવાથી

બળતરામાં આરામ થાય છે. સાથે ૧-૧ ગ્લાસ ગાયનું દુધ પીવું. તીખી, તળેલી, ખાટી અને ખારી ચીજો ખાવી નહીં. શતાવરી ન મળે તો એકલાં ઘી-સાકર ચાટવાં અને ૧ ગ્લાસ નાળીયેર-તરોપાનું પાણી પીવું.

(૧૯) ખજુર પાણીમાં પલાળી રાખી બરાબર પલળી જાય ત્યારે મસળી લઈ અથવા ઠળીયા કાઢી ગ્રાઈન્ડરમાં જ્યુસ જેવું બનાવી પીવું. ખજુર-પાણીનું કોઈ નીશ્ચીત પ્રમાણ નથી. જરુર મુજબ સેવન કરવાથી બળતરા મટે છે.

(૨૦) હથેળી કે/અને પગના તળીયે બળતરા થતી હોય તો બોરડીનાં પાન ૪૦ ગ્રામ, એલચી નંગ ચાર અને ૨૦ ગ્રામ સાકરને પાણીમાં વાટી, લસોટી થોડીવાર રહેવા દેવું. ચારેક કલાક બાદ ગાળીને ધીમે ધીમે પીવું. આ મીશ્રણ ધીમે તાપે ઉકાળી, ઠંડુ પાડી

પીવાથી પણ સારી અસર કરે છે. પ્રયોગ થોડા દીવસ સુધી નીયમીત કરવો.

(૨૧) એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી થોડી ખાંડ મેળવી પીવાથી પીત્તનો દાહ મટે છે.

(૨૨) એક પાકા લીંબુને ગરમ કરી, રસ કાઢી તેમાં સીંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી પીત્તજન્ય ઉલટી મટે છે.

(૨૩) કોઈ પણ રીતે નડતો ન હોય તો પાણીમાં ગોળનો ઘોળ બનાવી, ગાળીને દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત અડધો અડધો કપ પીવાથી દાહ મટે છે.

(૨૪) ધાણા-જીરાનું ચુર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી ઍસીડીટીને લીધે ભોજન કર્યા બાદ છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો મટે છે.

(૨૫) લુણીની ભાજીનો રસ એક કપ જેટલો પીવાથી શરીરની બળતરા શાંત થાય છે.

(૨૬) શેકેલા જીરુનું ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી શરીરની બધા જ પ્રકારની બળતરા શાંત થાય છે.

(૨૭) દુધી છીણી માથામાં ભરવાથી માથામાં બળતરા થતી હોય તો તે મટે છે.

(૨૮) આંખે ત્રીફલાનું પાણી છાંટવાથી આંખોની બળતરા શાંત થાય છે.

(૨૯) આમળાનો રસ શરીરે ચોળવાથી અને તેના પાણીથી નાહવાથી શરીરની બળતરા મટે છે.

(૩૦) પીત્તળના પાત્રમાં ૨૦૦ ગ્રામ કોથમીરનો રસ અને ૨૦૦ ગ્રામ તલનું તેલ પાણીનો ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી તેલ નીતારી લેવું. આ તેલના

માલીશથી હથેળી અને પગના તળીયાની બળતરામાં રાહત થાય છે. એનાથી માથાના તથા સાંધાના દુખાવામાં પણ લાભ થાય છે.

(૩૧) દુધી, તરબુચ, કાકડી અને ખરબુજાનાં બીજની મીંજ સાથે ખસખસ સાંજે પાણીમાં પલાળી, સવારે એ પાણી નીતારી પીવાથી હાથે-પગે થતી બળતરા મટે છે. પાણી અને મીંજનું પ્રમાણ પોતાની જરુરીયાત મુજબ નક્કી કરવું.

(૩૨) આંખોમાં, છાતીમાં, પેશાબમાં, પેટમાં, મળમાર્ગમાં, શીશ્નમાં, યોનીમાં, પગના તળીયામાં, હાથની હથેળીમાં, તાળવા પર વગેરે શરીરના કોઈ પણ સ્થાનમાં બળતરા થતી હોય તો એક ચમચી શતાવરી, એક ચમચી ખડી સાકરનો પાઉડર અને

એક ચમચી ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટવાથી બળતરા શાંત થાય છે.

(૩૩) મળ પ્રવૃત્તી વખતે, મુત્ર પ્રવૃત્તી વખતે જો બળતરા થતી હોય અને જો આંખોમાં, તાળવા પર, હથેળી પર, પગના તળીયામાં, પેટમાં, છાતીમાં ક્યાંય પણ આંતરીક બળતરા થતી હોય, તો જેઠીમધ, શતાવરી અને સાકરનું સરખા વજને બનાવેલું ચુર્ણ એક બાટલીમાં ભરી લેવું. આ મીશ્રણમાંથી એક ચમચી જેટલું ચુર્ણ એક ચમચી ઘી સાથે એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી સારી રીતે ઉકાળી ઠંડું પાડી પી જવું. થોડા દીવસ આ ઉપચાર કરવાથી અનેક પ્રકારની આંતરીક બળતરા શાંત થાય છે. આ ઉપચાર વખતે તીખી, ખારી, ખાટી, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ ચીજો સાવ બંધ કરી દેવી.

બહુમુત્ર (જુઓ ‘પેશાબ વારંવાર’ લીન્ક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/08/16/) (૧) અજમો અને તલ એકત્ર કરી, પીસીને ફાકી મારવાથી બહુમુત્ર રોગ મટે છે.

(૨) આદુનો રસ અને ખડી સાકર પાણીમાં નાખી પીવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

(૩) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી સોમરોગ (વધુ પડતો પેશાબ થવાનો રોગ) મટે છે.

(૪) આમળાનું ચુર્ણ સાકર સાથે ખાવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

(૫) આમળાના ૨૦ ગ્રામ રસમાં એક પાકું કેળું છુંદીને મેળવી ૫ ગ્રામ સાકર નાખી ખાવાથી સ્ત્રીઓનો બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૬) દરરોજ રાત્રે સુવાના એક કલાક અગાઉ ચારેક નંગ ખજુર ચાવીને ખાઈ ઉપર એક કપ દુધ પીવાથી રાતે પેશાબ કરવા ઉઠવું પડતું નથી.

(૭) પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી પીપરનું ચુર્ણ ભભરાવી ખાવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૮) પાકા અનનાસની છાલ અને અંદરનો કઠણ ભાગ કાઢી નાખી બાકીના ભાગનો રસ કાઢી, જીરુ, જાયફળ, પીપર અને સંચળની ભુકી તથા સહેજ અંબર નાખી પીવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૯) મેથીની ભાજીનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ કાઢી ૧.૫ ગ્રામ કાથો અને ૩ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી બહુમુત્રનો રોગ મટે છે.

(૧૦) પાકાં કેળાં સારા એવા પ્રમાણમાં ખાવાથી બહુમુત્ર મટે છે.

(૧૧) વડની છાલનો ઉકાળો દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ૧-૧ ગ્લાસ ભરીને પીવાથી બહુમુત્રની તકલીફ મટે છે.

(૧૨) એક ચમચો શીંગોડાનો લોટ, એક ચમચો સાકરનું ચુર્ણ અને એક ચમચી ઘી સવારે નરણા કોઠે તથા સાંજે નીયમીત લેતા રહેવાથી બહુમુત્રની ફરીયાદ મટે છે.

(૧૩) વારંવાર પેશાબ માટે જવું પડતું હોય તો રોજ પા(૧/૪) ચમચી અજમાનું ચુર્ણ સોપારી જેટલા

ગોળ સાથે સવારે અને રાત્રે ખુબ ચાવીને ખાવું. એનાથી થોડા દીવસોમાં પેશાબનું પ્રમાણ પુર્વવત્ થઈ જશે. ડાયાબીટીસ હોય તેમણે આ ઉપચાર કરવો નહીં. મોટી ઉંમરના જે બાળકો રાત્રે ઉંઘમાં પથારીમાં પેશાબ કરી જાય છે તેઓએ પણ આ ઉપચાર થોડા દીવસ કરવો જોઈએ. આની સાથે જો કાળા તલ, અજમો અને ગોળ આપવામાં આવે તો જલદી સાજા થઈ જાય છે. જેમને વારંવાર શીળસ નીકળતું હોય તેમને પણ આ ઉપચાર ઉપયોગી થાય છે.

(૧૪) તાજાં પાકાં આમળાંના ચારથી છ ચમચી રસમાં બે ચમચી સાકર અને એક પાકું કેળું છુંદીને મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવાથી થોડા દીવસમાં સ્ત્રીઓનો સોમરોગ (વારંવાર પેશાબ) મટે છે.

(૧૫) મુત્રમાર્ગના રોગો મટાડવા માટે સરખા ભાગે ગળો, ગોખરું, આમળાં અને પુનર્નવાનો ભુકો કરી એક ચમચી આ ભુકાનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવો.

બહેરાશ (જુઓ કાનના રોગો-કાનની બહેરાશ લીન્ક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/04/11/ (૧) ધોળી ડુંગળીના રસનાં ટીપાં રોજ બે વખત કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ મટે છે.

(૨) તાજા સ્વમુત્રનાં ટીપાં કાનમાં મુકવાથી બહેરાશમાં લાભ થાય છે.

બાળકોનું આરોગ્ય ***ઉધરસ*** (૧) ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પીવડાવવાથી બાળકોની ઉધરસ મટે છે.

(૨) દાડમના રસનું ચાટણ અથવા તેના ફળની છાલ પાણીમાં ઘસી ચટાડવાથી બાળકોની ઉધરસ મટે છે.

(૩) એલચીને ઘીના દીવા પર સહેજ શેકીને વાટી મધ સાથે ચટાડવાથી ઉધરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૪) દીવસમાં ચારેક વખત બાળકને સહેજ સહેજ કોપરેલ ચટાડવાથી ખાંસી મટી જાય છે.

(૫) વાંસના ઝાડમાંથી નીકળતા સફેદ ગર્ભને વંશલોચન કહે છે. એનો ૧-૧ ચમચી પાઉડર દર ચારેક કલાકના અંતરે મધ સાથે ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી મટે છે.

બાળકોની કાળી ખાંસી (હુપીંગ કફ) (૧) લસણની ૧૦-૧૫ ગ્રામ કળી દુધમાં પકાવી, ગાળી, એ દુધ પીવડાવવાથી બાળકોની કાળી ખાંસી મટે છે.

(૨) લસણનો ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં રસ શરબતમાં મેળવી ચાર-ચાર કલાકે આપવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

(૩) લસણની કળીઓને કચરી, પોટલી બનાવી, ગળામાં બાંધી રાખી વાસ લેવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

(૪) લસણના રસને ઓલીવ ઑઈલમાં મેળવી બાળકની છાતી અને પીઠ પર ચોળવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

(૫) લસણની કળીઓને બારીક પીસી, કપડા પર પાથરી, પગના તળીયે તેલ ચોપડી પાટો બાંધવાથી અને સવાર-સાંજ પાટો બદલવાથી હુપીંગ કફ મટે છે.

<u>બાળકોની ઉલટી</u> કારેલાનાં ત્રણ બી અને ત્રણ કાળાં મરી પાણી સાથે પથ્થર પર ઘસી બાળકને પીવડાવવાથી તીવ્ર ઉલટી બંધ થાય છે.

<u>બાળકોની ઉંચાઈ</u> ડુંગળી અને ગોળ રોજ ખવડાવવાથી બાળકની ઉંચાઈ જલદી વધે છે.

<u>બાળકોના ઝાડા</u> (૧) જાયફળ અને સુંઠને ગાયના ઘીમાં ઘસીને તેનો ઘસરકો ચટાડવાથી બાળકને શરદીને લીધે થતા ઝાડા મટે છે.

(૨) સુંઠને પાણીમાં ઘસી, તેમાં ઘી અને ગોળ મેળવી, અગ્ની પર સીઝવી, ચાટણ કરીને ચટાડવાથી બાળકોની આમસંગ્રહણી મટે છે.

(૩) દાડમના ફળની છાલ પાણીમાં ઘસી પાણી સાથે મેળવીને પાવાથી બાળકોનો અતીસાર મટે છે.

(૪) બાળકના ઝાડા બંધ કરવા દાડમની છાલ પથ્થર પર ઘસી મધમાં ચટાડવી.

(૫) થોડા તલ અને સાકર વાટી મધમાં ચટાડવાથી બાળકોના લોહીના ઝાડા મટે છે.

(૬) બે એલચી અને એક ચમચી ખસખસ બદામી થાય ત્યાં સુધી શેકી વાટીને મધ અથવા વાટેલી સાકર સાથે ચટાડવાથી બાળકના ઝાડા મટે છે.

<u>બાળકોની નીદ્રા</u> ૨૫૦ મી.લી. પાણીને ખુબ ઉકાળી, નીચે ઉતારી, ૫૦ ગ્રામ ડુગળીનું છીણ નાખી, ૫-૧૦ મીનીટ રહેવા દઈ, ઠંડુ થયા બાદ ગાળી, તેમાંથી એક ચમચી પાણીમાં પાંચેક ટીપાં મધ મેળવી બાળકને પાવાથી તે ઘસઘસાટ ઉંઘી જાય છે.

<u>બાળકના દાંત આવવા</u> (૧) ખજુર ધોઈ ચોખ્ખા સુતરમાં પરોવી બાળકના ગળે બાંધી દેવું, જેથી એ

ખજુર સતત ચુસતું રહે. ખજુર ખાવાથી દાંત આવવાની કોઈ પણ તકલીફ બાળકને થશે નહીં. ખજુર પૌષ્ટીક હોવાથી બાળક માટે એ શક્તીવર્ધક પણ રહેશે.

(૨) લીલી તાજી હળદરનો રસ બાળકના પેઢા પર દીવસમાં બેત્રણ વખત ચોપડવાથી દાંત આવવામાં કોઈ તકલીફ રહેતી નથી.

બાળકોને કફ (૧) ચણાની દાળથી સહેજ ઓછા પ્રમાણમાં પાપડખાર અને ગોળ એકત્ર કરી, તેમાં જરાક ધાવણ મેળવી બાળકને પીવડાવવાથી કફ છુટો પડે છે, બાળકની સસણી મટે છે.

(૨) નાગરવેલના પાનને એરંડીયું ચોપડી, સહેજ ગરમ કરી, નાના બાળકની છાતી પર મુકી, ગરમ

કપડાથી હળવો શેક કરવાથી બાળકની છાતીમાં ભરાયેલો કફ છુટો પડી જાય છે.

<u>બાળકનો વીકાસ-હૃષ્ટપુષ્ટતા</u> (૧) શારીરીક અને માનસીક વીકાસ જે બાળકનો નહીં થતો હોય તેને દરરોજ આહારમાં બાળકની પાચન શક્તી મુજબ અંકુરીત ઘઉં આપવા. અંકુરીત ઘઉં નીયમીત લેવાથી બાળકનો સર્વાંગી વીકાસ શક્ય બને છે.

(૨) બટાટાનો તાજો રસ ૧-૧ નાનો કપ સવાર-સાંજ નીયમીત આપવાથી નાના બાળકનો વીકાસ બરાબર ન થતો હોય તેમાં ફાયદો થાય છે. બટાટાનો તાજો રસ નાનાં ધાવતાં બાળકોને પણ આપી શકાય. બટાટાના રસનું પ્રમાણ બાળકની અવસ્થા અને અન્ય પરીસ્થીતી અનુસાર નક્કી કરવું જોઈએ.

(૩) પાકાં ટામેટાંનો તાજો રસ નાનાં બાળકોને દીવસમાં બે-ત્રણ વાર પીવડાવવાથી બાળકો નીરોગી, બળવાન અને હૃષ્ટપુષ્ટ બને છે.

(૪) ખજુરની એક પેશી ૧૦ ગ્રામ ચોખાના ધોવાણ સાથે મેળવી ખુબ વાટી થોડું પાણી મેળવી પ્રવાહી બનાવી નાનાં બાળકને બેત્રણ વખત આપવાથી નબળાં, કંતાઈ ગયેલાં શરીરવાળાં બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ-ભરાવદાર થાય છે. (આ પ્રયોગ બાળકોને સારામાં સારો ટોનીક ખોરાક પુરો પાડે છે.)

(૫) અંજીરવાળું દુધ પાવાથી બાળકોને સારું પોષણ મળે છે.

(૬) સાકર અથવા ગોળ સાથે નાનાં બાળકોને કોપરું ખવડાવવાથી તેમનું સુકલકડી શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે, શરીરમાં ચરબીનો વધારો થાય છે.

(૭) નીયમીત પપૈયું ખવડાવવાથી બાળકોની ઉંચાઈ વધી શરીર મજબુત અને તંદુરસ્ત બને છે.

<u>બાળકોના કૃમી</u> (૧) એક ચમચી ડુંગળીનો રસ આપવાથી અન્ન ખાતાં બાળકોના ઝીણા કૃમી મરી જાય છે, અને ફરી થતા નથી તથા બદહજમી પણ મટે છે.

(૨) છાસમાં વાવડીંગનું ચુર્ણ નાખી પાવાથી બાળકોના કૃમી મટે છે.

<u>બાળકોને આંચકી</u> (૧) ધોળી ડુંગળીને ચીરી, કચરી, સુંઘાડવાથી બાળકોની આંચકીમાં-તાણમાં ફાયદો કરે છે.

(૨) બાળકને આંચકી આવતી હોય તો રુદ્રાક્ષ, ટંકણ અને પીપળાની વડવાઈ મધમાં ચટાડવાથી રાહત થાય છે.

<u>બાળકોની ઉલટી અને અપચો</u> જાંબુના ૫૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧૨૫૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ઉકાળી ચાસણી કરી શરબત બનાવવું અને કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. ૨૦ થી ૨૫ ગ્રામ આ શરબત ચારગણા પાણીમાં મેળવી બાળકોને પાવાથી બાળકોની ઉલટી મટે છે. એનાથી બાળકોનો અપચો પણ મટે છે.

<u>બાળકોને દુધની ઉલટી</u> (૧) ટામેટાનો એક-બે ચમચી રસ દુધ પીવડાવતાં પહેલાં આપવાથી બાળકોને થતી દુધની ઉલટી મટે છે.

(૨) લીંબુના રસમાં મધ મેળવી ચટાડવાથી બાળકોનું દુધ ઓકવું બંધ થાય છે.

<u>બાળકોની શરદી</u> (૧) હળદર અને દુધ ગરમ કરી સહેજ મીઠું અને ગોળ નાખી પીવડાવવાથી બાળકોનાં શરદી, કફ અને સસણી મટે છે.

(૨) બહુ નાનાં બાળકોને શરદીમાં મધ અને આદુનો રસ ભેગાં કરી સેવન કરાવવાથી રાહત થશે.

(૩) સ્તનપાન કરતાં નાનાં બાળકને માના ધાવણમાં સહેજ જાયફળ ઘસીને પાવાથી શરદીમાં લાભ થાય છે.

<u>બાળકોનો આફરો-અપચો</u> (૧) નાગરવેલના પાનના રસમાં મધ મેળવી ચટાડવાથી અપાન વાયુની છુટ થઈ નાનાં બાળકોનો આફરો તથા અપચો મટે છે.

(૨) કારેલીના પાનના રસમાં થોડી હળદર નાખી નાના બાળકને પાવાથી બાળકનું પેટ ચઢ્યું હોય તો મટી જાય છે.

<u>બાળકોનો દમ</u> ધાણા અને સાકરને ચોખાના ઓસામણમાં પીવડાવવાથી બાળકોનો દમ મટે છે.

<u>બાળકોનો મુત્રાવરોધ</u> લીંબુનાં બી અધકચરાં ખાંડી ડુંટીમાં ભરી ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવાથી બાળકોનો મુત્રાવરોધ મટે છે.

<u>બાળકનો તાવ</u> (૧) એકાદ નાની ચમચી મરીનું ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં સવાર-સાંજ આપવું. પ્રયોગ બાદ બાળકને એકાદ કલાક આરામ કરાવવો. બાળકનો સામાન્ય તાવ આ પ્રયોગથી ઉતરી જાય છે.

(૨) ઘરે તૈયાર કરેલું કે બજારમાં મળતું ગળોસત્ત્વ હુંફાળા પાણીમાં એક ચપટી જેટલું આપવાથી નાના બાળકનો સમાન્ય તાવ ઉતરી જાય છે.

<u>બાળક પથારીમાં પેશાબ કરે</u> (૧) કાળા તલ રાત્રે બાળકને ખવડાવવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૨) આમળાં અને હળદરનું સમાન ભાગે બનાવેલા ૧-૧ ચમચી ચુર્ણનું મધ સાથે બાળકને દીવસમાં ત્રણ વાર સેવન કરાવવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૩) સુકાં આમળાંનું ચુર્ણ ૧૦૦ ગ્રામ અને ૫૦૦ ગ્રામ મધનું મીશ્રણ કરી સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચો બાળકને આપવાથી એની પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૪) સાંજે પ્રવાહી બને તેટલું ઓછું આપવું અને સાંજના આહારમાં બટાટા આપવા. સાંજે બટાટા ખાવાથી રાત્રે પેશાબ કરવાની તકલીફ મટે છે.

(૫) સવાર-સાંજ ભોજન પછી બબ્બે પાકાં કેળાં ખાવાથી વધુ પડતો પેશાબ થવાની તકલીફ મટે છે. (છાંટ પડેલાં કેળાં બરાબર પાકેલાં ગણાય.)

(૬) લોધરની છાલનો ૪૦-૪૦ ગ્રામ ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી પથારીમાં પેશાબ કરવાની ટેવ છુટી જાય છે.

(૭) સાવ નાની ચમચી રાઈનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે આપવાથી નાનાં બાળખોની પથારીમાં પેશાબ કરવાની તકલીફ મટી જાય છે. રાઈ ઘણી ગરમ હોવાથી એના ઉપયોગમાં સાવચેતી રાખવી. પીત્ત પ્રકૃતી હોય તો આ ઉપાય ન કરવો.

(૮) એક એક ખજુર ગાયના દુધ સાથે ખુબ ચાવીને સવાર-સાંજ બાળકને ખાવા આપવાથી એની પથારીમાં પેશાબ કરવાની ટેવ દુર થાય છે.

બાળકોનું એક ઔષધ લીંબુનો રસ ૩ ચમચી, ચુનાનું નીતારેલું પાણી ૨ ચમચી, મધ ૧ ચમચી અને અજમાનું બારીક ચુર્ણ ૧ ચમચી મીશ્ર કરી બાટલીમાં

ભરી રાખવું. નાનાં બાળકોને એમાંથી ૧૦ ટીપાં જેટલી દવા સવાર-સાંજ પાવાથી ધાવણ ન પચતું હોય તો આ ઔષધ હીતાવહ છે. એનાથી બાળકોની પેટની ચુંક, આફરો, ઉબકા, ઉલટી, ઝાડા અને વાયુના જુદા જુદા વીકારોમાં તથા સ્તનપાન કરતાં બાળકોમાં સ્તનપાન કર્યા પછી ધાવણ કાઢી નાખતાં હોય એવી બધી વીકૃતીઓમાં ઉપયોગી થાય છે. લીંબું ખાટું હોવા છતાં પીત્તશામક છે. એ વાયુનું પણ શમન કરે છે અને જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરે છે.

બાળકને પેટનો દુખાવો (૧) નાના બાળકને પેટમાં દુખતું હોય અને પેટ ફુલી ગયું હોય તો અડધી ચમચી હીંગ બે-ત્રણ ટીપાં બ્રાન્ડી કે પાણીમાં પેસ્ટ બનાવી ડુંટીમાં લગાવવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે. હીંગને ગરમ કરીને પણ પેટ પર ચોપડી શકાય.

(૨) તુલસીના પાનના રસમાં થોડી સુંઠ મેળવીને પાવાથી બાળકોને પેટની ચુંક મટે છે.

<u>બાળકનું મોં આવવું</u> નાના બાળકનું મોં ગરમીથી આવી ગયું હોય તો બકરીના દુધની શેડ પાડવાથી લાભ થાય છે.

<u>બાળકોની સસણી</u> (૧) બાળકને સસણી થાય તો નાગરવેલનું પાન અને લવીંગ પાણીમાં ઉકાળી, ચોળી, ગાળીને સહેજ ટંકણખાર નાખી પીવડાવવાથી રાહત થાય છે.

(૨) ગાયના મુત્રમાં ચપટી હળદર નાખી પીવડાવવાથી બાળકોની સસણી મટે છે.

બાળકોની બુદ્ધી વધારવા સમાન ભાગે આમળાનું ચુર્ણ અને તલમાં થોડું ઘી અને મધ મેળવી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે નાનાં બાળકોને ખાવા આપવાથી

તેમની બુદ્ધી વધે છે. ઘી અને મધ સમ પ્રમાણમાં લેવાં નહીં. કફપ્રકૃતી કે પ્રકોપમાં મધ બમણું અને વાયુમાં ઘી મધ કરતાં બમણું લેવું.

બેશુદ્ધી (૧) મરીનું ચુર્ણ આંખમાં આંજવાથી માણસ બેશુદ્ધ થઈ ગયો હોય તો ચેતનમાં આવે છે.

(૨) ડુંગળી પર ચાર ચીરી મુકીને તરત જ બેહોશ માણસને સુંઘાડવાથી- નાક આગળ ધરવાથી બેહોશી દુર થાય છે.

બ્લડ પ્રેશર (૧) તાંબાના વાસણમાં સોનાનો કે ચાંદીનો ૧૦ ગ્રામનો ટુકડો નાખી પાણી અડધું થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. આ પાણી દીવસમાં બેત્રણ વાર પીવાથી બ્લડપ્રેશર મટે છે.

(૨) નારંગી ખાવાથી લોહીનું ઉંચું દબાણ ઘટે છે.

(૩) લસણ પીસી દુધમાં પીવાથી બ્લડપ્રેશરમાં ફાયદો થાય છે. લસણ બ્લડપ્રેશરની રામબાણ ઔષધી છે.

(૪) લસણ, ફુદીનો, ધાણા, જીરુ, મરી અને સીંધવની ચટણી બનાવી ખાવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.

(૫) બે ચમચી મધમાં એક ચમચી લીંબુનો રસ એકરસ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી લોહીનું દબાણ ઓછું થાય છે.

(૬) સર્પગંધાનું બેથી ત્રણ ગ્રામ ચુર્ણ દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે ફાકવાથી લોહીનું દબાણ ઘટે છે.

(૭) ચોખાનું વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવું એ હાઈ બ્લડપ્રેશરનો એક ઉપાય છે. ચોખાનું સેવન અન્ય પ્રકારે હાનીકારક ન હોય તો બીજા કોઈ પણ ખોરાક

કરતાં ચોખા વધુ પ્રમાણમાં ખાવા. જે લોકો ચોખા વધુ પ્રમાણમાં લેતા હોય છે તેમને લોહીનું ઉંચું દબાણ ભાગ્યે જ હોય છે.

(૮) જો લોહીનું દબાણ ખુબ વધી જાય તો તેને તાત્કાલીક નીચું લાવવા માટે પથારીમાં નીશ્ચીંત થઈ સુઈ જવું, વીચાર, ભય, ચીંતા છોડી દેવાં, મન શાંત રાખવું અને બરફનો ટુકડો દુંટી પર મુકી રાખવાથી બ્લડપ્રેશર નૉર્મલ થશે.

(૯) *શાકાહારીઓને હાઈબ્લડપ્રેશરની સમસ્યા ઓછી રહે છે.* શાકાહારીઓ પોટેશીયમ વધુ લેતા હોવાથી બ્લડપ્રેશર નીચું રહેવાથી હૃદયરોગનો હુમલો અને કીડની ફેઈલ થવા જેવી બીમારીનું જોખમ ઓછું રહે છે.

(૧૦) મેથીને ઝીણી દળી દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે નીયમીત લેવાથી લોહીનું ઉંચું દબાણ હોય તો તે સપ્રમાણ જળવાઈ રહે છે.

(૧૧) ગળો, ગોખરું અને આમળાનું સરખા ભાગે બનાવેલ ચુર્ણ રોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થાય છે.

(૧૨) રોજ સવારે સફરજનનો મુરબ્બો ખાવાથી બી.પી. સામાન્ય થઈ જાય છે તથા યાદશક્તી પણ તેજ બને છે.

(૧૩) પાણી કે દુધમાં શુદ્ધ શીલાજીત ઓગાળી પીવાથી બ્લડપ્રેશરનો રોગ થતો નથી અને થયો હોય તો સારો થઈ જાય છે.

(૧૪) સર્પગંધા ૧૦૦ ગ્રામ, પુનર્નવા ૫૦ ગ્રામ, અર્જુન ૫૦ ગ્રામ, ગળો ૫૦ ગ્રામ, આમળાં ૫૦

ગ્રામ, જેઠીમધ ૫૦ ગ્રામ અને શંખપુષ્પી ૫૦ ગ્રામ દરેકના ચુર્ણને બરાબર મીશ્ર કરી એકથી બે ગ્રામ જેટલું દીવસમાં બે કે ત્રણ વખત લેવાથી બ્લડપ્રેશર કાબુમાં રહે છે.

<u>લો બ્લડપ્રેશર</u> (૧) નીચું-લો બીપી ધરાવતા લોકોને ક્યારેક જમ્યા પછી કે ભુખ્યા પેટે ઉભા ઉભા પણ ચક્કર આવે છે. માત્ર બે ગ્લાસ પાણી પીવાથી બીપી નૉર્મલ થઈ જાય છે.

(૨) ગાજરનો તાજો રસ એના જેટલા જ દુધમાં મેળવી દરરોજ સવારે લેવાથી લો બ્લડપ્રેશર મટે છે. એનું પ્રમાણ પોતાની જરુરીયાત મુજબ રાખવું.

(૩) ચીત્રકમુળ, અજમો, સંચળ, સુંઠ, મરી, પીપર અને હરડેનું સરખા ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ સવાર,

બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી લો પ્રેશરની બીમારીમાં રાહત થાય છે.

ભગંદર ખેરની છાલ, હરડે, બહેડાં અને આમળાં સમાન ભાગે ખાંડી ૨૦ ગ્રામ ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી ગાળીને એક ચમચી વાવડીંગનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી ભગંદર રોગ મટે છે.

ભસ્મક પીત્ત બગડવાથી વીદગ્ધાજીર્ણ થયું હોય છતાં પથ્ય ન પાળે તો પીત્તનો અધીક પ્રકોપ થવાથી ભસ્મક રોગ થાય છે. પ્રકુપીત થયેલું પીત્ત હોજરીમાં ગરમી વધારી દે છે. આથી આખો દીવસ ભુખ રહ્યા કરે છે. ગમે તેટલો આહાર લેવા છતાં સંતોષ થતો નથી. જમ્યા પછી પણ ભુખ લાગે. જેટલું ખાય તેટલું ઓછું પડે. આહાર વધારે હોવા છતાં દર્દી દુબળો પડે.

આહાર ન આપવામાં આવે તો જઠરાગ્ની તેને ભસ્મ કરી નાખતો હોવાથી આ રોગને ભસ્મક કહ્યો છે.

(૧) આ રોગમાં ભેંસનાં ઘી-દુધ, કેળાં, ખજુર, માવાની મીઠાઈઓ જેવો પચવામાં ભારે આહાર આપવો. ચાર-પાંચ હીમેજ રોજ રાત્રે ચાવીને ખાવી. સવાર-સાંજ એક ગ્લાસ ભેંસના દુધમાં બે ચમચી ઘી અને બે ચમચી સાકર નાખી પીવું.

(૨) ઘીમાં પાકાં કેળાં ખાવાથી અથવા કેળનો રસ પીવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે.

(૩) દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી દીવેલ એક કપ દુધમાં અથવા એક ચમચી ઘીમાં લેવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે.

(૪) એક મુઠ્ઠી ચણા રાતે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે એ પાણી ગાળીને પીવાથી થોડા દીવસોમાં ભસ્મક રોગ મટે છે.

(૫) શેરડીનો શુદ્ધ રસ દીવસમાં બે-ત્રણ વાર પીતા રહેવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે.

(૬) બધો જ ખોરાક બંધ કરી માત્ર કેળાં જ ખાવાથી ભસ્મક રોગ મટે છે.

(૭) ફણસ અને ખજુર ખાવાથી ભસ્મક રોગ શાંત થાય છે.

(૮) ઘી, કેળાં, ખજુર, ફણસ, માવાની મીઠાઈઓ ખાવાથી દુર્ઝર ભસ્મક રોગ શાંત થાય છે.

ભાંગેલું હાડકું (૧) લસણની કળી ઘીમાં તળી ખાવાથી ગમે તેવું ભાંગેલું હાડકું સંધાય છે.

(૨) લસણ, મધ, લાખ અને સાકરને ચટણી માફક પીસી ઘીમાં મેળવી, રોજ ખાવાથી ભાંગેલું કે ઉતરી ગયેલું હાડકું સંધાય છે.

ભુખ (૧) અંજીર ખાવાથી જઠર સતેજ બને છે તેથી ભુખ સારી લાગે છે.

(૨) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થઈ મુખની શુદ્ધી કરે છે.

(૩) પપૈયું ખાવાથી ભુખ ઉઘડે છે.

(૪) પાચન શક્તી મંદ હોય અને ભુખ લાગતી ન હોય તો થોડા દીવસ રોજ સવારે ચોસઠ પ્રહરી પીપરનું મધ સાથે સેવન કરવું. કફના રોગો, શ્વાસ અને શરદીમાં પણ એ હીતાવહ છે.

(૫) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મી.લી. દુધ પીવાથી ભુખ ઉઘડે છે.

(૬) ભોજનના એક કલાક પહેલાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ભુખ લાગે છે અને પાચનશક્તી વધે છે.

(૭) દરરોજ સવાર-સાંજ લવીંગનું બારીક ચુર્ણ મધ સાથે ૧-૧ ચમચી લેવાથી ભુખ ઉઘડે છે. લવીંગ ગરમ હોવાથી ભુખ ઉઘડ્યા પછી પ્રયોગ બંધ કરવો.

ભોજન-સમય યોગ્ય સમયે કરેલું ભોજન આરોગ્ય પ્રદાન કરનારી બાબતોમાં શ્રેષ્ઠ છે. દરેક વ્યક્તીનો જમવાનો સમય તેના વ્યવસાય, ધર્મ, પરીસ્થીતી, વગેરે પ્રમાણે જુદો જુદો હોય છે, પરંતુ દરેક વ્યક્તી જે નીશ્ચીત સમયે દરરોજ ભોજન કરતી હોય તે સમયે જ તેમણે ભોજન કરવું જોઈએ. એ જ તેમનો જમવાનો ઉચીત કાળ છે અને આ ઉચીત સમયમાં

ભોજન કરવાથી જ આહારનું યોગ્ય પાચન થાય છે, શરીર સ્વસ્થ રહે છે. ભોજનના સમય વીષે એવું પણ કહેવાયું છે કે शतं विहाय भोक्तव्यम्|| એટલે કે સો કામ છોડીને પણ (ભોજનનો સમય થઈ ગયો હોય તો) જમી લેવું જોઈએ. આમ છતાં કેટલાક લોકો કહે છે કે ભુખ લાગે ત્યારે જ અને ભુખ મુજબ જ ખાવું જોઈએ.

મગજની ગરમી (૧) આમળાના ચુર્ણને દુધમાં કાલવી જાડી થેપલી કરી રાત્રે સુતી વખતે મગજના ભાગ પર માથા પર બાંધી રાખવામાં આવે તો મગજની ગરમી ઘટે છે.

(૨) ખટમીઠા દાડમનો ૨૦૦ ગ્રામ રસ લઈ, ૨૫ ગ્રામ મમરાનો લોટ અને ૨૫ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી મગજની ગરમી મટે છે.

(૩) એરંડાના પાન પર માખણ કે ઘી ચોપડી તાળવા પર બાંધવાથી મસ્તકની ગરમી મટે છે.

(૪) કોળાનો મુરબ્બો (જુઓ અનુક્રમ અથવા લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/)) ખાવાથી માથાની ગરમી, ભ્રમ, ચકરી, ઉન્માદ વગેરે મટે છે.

મગજની શક્તી શીયાળાની વહેલી સવારે દરરોજ ખાલી પેટે ૨૦-૩૦ ગ્રામ કાજુ ખાઈ ઉપર મધ ચાટવાથી મગજની શક્તી તથા યાદશક્તી વધે છે.

મગજની શરદી ફુદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક મગજની શરદી દુર કરે છે.

મચકોડ (૧) ગોળની સહેજ ગરમ ચાસણીમાં ચણાનાં ફોતરાં મેળવી બાંધવાથી હાથ-પગનો મચકોડ મટે છે.

(૨) માર, મુઢમાર, સોજામાં આંબાહળદર મીઠા સાથે ચોપડવી, તેમ જ આંબાહળદરનું પા ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકવું. લોહી જામી ગયું હોય તો આંબાહળદર (અથવા સાદી હળદર કે એનું ચુર્ણ) અને મીઠાનો લેપ કરવાથી લોહી વીખેરાઈ જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે.

મચ્છર-મંકોડાના ડંખ લીંબુનો રસ ઝેરી મચ્છર, મંકોડાના ડંખ પર ચોળવાથી ફાયદો થાય છે.

મધમાખીના ડંખ (૧) સુવા અને સીંધવને પાણીમાં મેળવી ચટણી માફક પીસી મધમાખીના ડંખ પર લેપ કરવાથી ડંખની વેદના મટે છે.

(૨) મીઠું ચોળવાથી મધમાખીના ડંખમાં રાહત થાય છે.

મચ્છરોનો ત્રાસ (૧) નારંગીનાં છોડાં મચ્છર મારવાની એક ઉત્તમ ઔષધી છે. નારંગીનાં સુકાં છોડાંનો ધુપ દરરોજ રાતે એકાદ કલાક ધીમા તાપે કરવો. મચ્છરો મરી જાય છે અથવા ઘરથી દુર જતા રહે છે. નારંગીનાં સુકવેલાં છોડાં બજારમાં પણ મળે છે.

(૨) રાત્રે સુતી વખતે પથારીમાં ચંપાનાં આઠ-દસ સુકાં બી આમતેમ વેરી દેવાથી મચ્છરોનો ત્રાસ મટે છે.

(૩) લીમડાનાં પાનનો ધુમાડો કરવાથી મચ્છરો જતા રહે છે.

મધુપ્રમેહ જુઓ ડાયાબીટીસ લીન્ક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/06/14/%E0%AA%A1%E0%

AA%BE%E0%AA%AF%E0%AA%BE%E0%AA%AC%E0%AB%80%E0%AA%9F%E0%AB%80%E0%AA%B8/

મગજની અસ્થીરતા સારાં પાકાં જમરુખનો મુરબ્બો જમવા સાથે દરરોજ લેવાથી વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે કે અન્ય કારણો સર મગજને પુરતા પ્રમાણમાં લોહી ન પહોંચતાં મગજની અસ્થીરતા હોય તો તે મટે છે.

મનોબળ માલકાંગણીનું બબ્બે ટીપાં તેલ દુધ સાથે લેવાથી મનોબળ વધે છે અને ચીંતા-ડીપ્રેશનથી છુટકારો થાય છે; ઉત્સાહ-તરવરાટ વધે છે. માલકાંગણીનું તેલ બજારમાં બહુ મોંઘું નથી મળતું.

મરડો (૧) કાચી કે પાકી કેરીની છાલ છુંદીને-વાટીને અથવા સુકવેલી છાલનો પાઉડર મધ સાથે જરુરી

પ્રમાણમાં દીવસમાં ત્રણ-ચાર વખત લેવાથી મરડો મટે છે.

(૨) ખજુરના નાના નાના ટુકડા કરી અથવા વાટીને દહીંમાં નાખી રાયતું બનાવવું. તેમાં નમક, મરચું, આદુ, મરી વગેરે પણ નાખી શકાય. આવું રાયતું દીવસમાં ચારેક વખત ૧-૧ વાડકી જેટલું ખાવાથી મરડો મટી જાય છે.

(૩) કુટજારીષ્ટ ૩-૩ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર, કુટજ ઘનવટી, સંજીવનીવટી અને ચીત્રકાદીવટી દરેકની ૧-૧ ગોળી દીવસમાં ત્રણ વાર મોળી છાસ સાથે લેવી. લવણ ભાસ્કર ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી સવાર-સાંજ લેવું અને સાદો ખોરાક લેવાથી મરડો મટે છે.

(૪) બાવળની ૧૦૦ ગ્રામ તાજી કુણી શીંગને ૨૫ ગ્રામ ફુલાવેલી ફટકડી સાથે ખરલમાં ખુબ ઘુંટી–

લસોટી ચણાના મોટા દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. ૨-૨ ગોળી સવાર-સાંજ લેવાથી ખુબ જુનો આમયુક્ત મરડો મટે છે. (બજારમાં મળતી ફટકડી લાવી, બરાબર ધોઈ, તાવડી-કલાડીમાં ધીમા તાપે ગરમ કરવાથી ઓગળી જશે. પછી સહેજ વધારે ગરમ કરવાથી પાણીનો ભાગ ઉડી જવાથી પતાસુ બની જશે. આ થઈ ફુલાવેલી ફટકડી. ઔષધમાં ફુલાવેલી ફટકડી જ વપરાય છે.) ઉપરાંત અડધી ચમચી કડાછાલનું ચુર્ણ એક કપ તાજા મોળા દહીંમાં મેળવી સવાર-સાંજ ખાવું. તીખી, તળેલી ચીજો, અથાણાં પાપડ અને ઠંડી વાસી ચીજો બંધ કરવી. આ ઉપચાર સળંગ આઠ દીવસથી વધારે કરવો નહીં.
(૫) ચુનો શુદ્ધ કરી ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવો. પછી એ ચુનાનું નીતર્યું પાણી જુદુ પાડવું.

આ પાણીમાં સહેજ ગરમ ઘી મેળવી એકાદ ગ્લાસ દીવસમાં બેત્રણ વખત પીવાથી મરડો મટી જાય છે.

(૬) એક ગ્લાસ પાણીમાં ૧ લીંબુનો રસ નીચોવી ધીમે ધીમે પી જવું. દર બે ત્રણ કલાકના અંતરે નીયમીત પીવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો મરડો મટી જાય છે.

(૭) એક પાકા લીંબુને ગરમ કરી, રસ કાઢી તેમાં સીંધવ અને ખાંડ મેળવી પીવાથી પીત્તજન્ય મરડો મટે છે.

(૮) કેળાં લીંબુ સાથે ખાવાથી મરડો મટે છે અને ખોરાક જલદી પચે છે.

(૯) દહીંમાં કેળાં મેળવીને ખાવાથી મરડો અને ઝાડા મટે છે.

(૧૦) ગાયનું દુધ અને પાણી સરખે ભાગે લઈ માત્ર દુધ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પીવાથી મરડો મટે છે.

(૧૧) જાંબુડીની છાલનો ૨૦ ગ્રામ ઉકાળો મધ મેળવી પીવાથી મરડો મટે છે.

(૧૨) જાંબુના ઠળીયા અને કેરીની ગોટલીનું સમભાગે ચુર્ણ છાસ સાથે ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી પેટની ચુંક તથા જુનો મરડો મટે છે.

(૧૩) તજનું ૧.૫ ગ્રામ ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી મરડો મટે છે.

(૧૪) તાજી છાસમાં બીલીનો ગર્ભ મેળવી પીવાથી મરડો મટે છે.

(૧૫) ૫૦૦ મી.લી. પાણીમાં દાડમના ફળની છાલ ૫૦ ગ્રામ અને લવીંગનું અધકચરું ચુર્ણ ૭.૫ ગ્રામ

નાખી ઢાંકણ ઢાંકી ૧૫ મીનીટ ઉકાળી ઠંડુ થાય ત્યારે ગાળી દીવસમાં ત્રણ વાર ૨૫-૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી નવો અતીસાર અને નવો મરડો દુર થાય છે.

(૧૬) મરીનું બારીક ચુર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર છાસ પીવાથી કે એકલી છાસમાં મરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી મરડો મટે છે.

(૧૭) માખણ, મધ અને ખડી સાકર ખાવાથી મરડો મટે છે.

(૧૮) મીઠા લીમડાનાં પાન ચાવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.

(૧૯) મેથીનો લોટ દહીંમાં કાલવીને ખાવાથી મરડો મટે છે.

(૨૦) મેથીની ભાજીના રસમાં કાળી દ્રાક્ષ મેળવીને પીવાથી મરડો મટે છે.

(૨૧) રોજ ગરમ પાણી સાથે સુંઠ ફાકવાથી કે સુંઠનો ઉકાળો બનાવી રુપીયાભાર એરંડીયું નાખી પીવાથી મરડો મટે છે.

(૨૨) જુના મરડાને સંગ્રહણી કહે છે. એનું ચમત્કારી ઔષધ તે બજારમાં મળતું લવણ ભાસ્કર ચુર્ણ, દરરોજ ૧-૧ ચમચી સવાર, બપોર, સાંજ વરીયાળીના અર્ક સાથે લેવું. ગમે તેવો જુનો અને દુસાધ્ય મરડો પણ મટી જાય છે.

(૨૩) દર ચારેક કલાકે ૧ ચમચો આખી કે ચુર્ણ રુપમાં મેથી પાણી સાથે લેવાથી મરડાની ફરીયાદ ઝડપથી કોઈ પણ જાતની દવા વીના મટી જાય છે.

(૨૪) ઈસબગુલનો પાઉડર દહીં કે છાસ સાથે દીવસમાં બે વાર લેવાથી મરડો મટે છે.

(૨૫) ખસખસ અને સાકરની ફાકી લેવાથી મરડામાં રાહત થાય છે.

(૨૬) કાચી વરીયાળી જેટલી ખાઈ શકાય તેટલી ખુબ ચાવીને દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર ખાવાથી મરડો મટે છે.

(૨૭) કડાછાલનું ચુર્ણ દહીંમાં કાલવીને લેવાથી મરડો મટે છે.

(૨૮) ખાવામાં ભાત, દહીં અને સાકર જેટલાં લઈ શકાય તેટલાં લેવાથી અને બીજી વસ્તુઓનો ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી થોડા દીવસોમાં મરડો મટી જાય છે.

(૨૯) બીલીના કાચા ફળનો ગર, ગોળ અને પઠાણી લોધને સરખા વજને ખાંડી મીશ્રણ કરી એક ચમચી

જેટલું તલના તેલમાં સવાર-સાંજ લેવાથી મરડો મટે છે.

(૩૦) રોજ સવારે નરણે કોઠે એક ચમચી હરડે લેવાથી મરડો મટે છે.

જુનો મરડો (૧) વારંવાર મળપ્રવૃત્તીની ઈચ્છા થતી હોય, ચુંક આવીને ચીકાશયુક્ત ઝાડો થતો હોય, જેમાં આમ અને કોઈ વાર કફ અને લોહી પણ હોય તો ફુલાવેલી ફટકડી પા (૧/૪) ચમચી અડધીથી એક ચમચી કડાછાલના ચુર્ણ સાથે મીશ્ર કરી ૧૦થી ૧૫ દીવસ સવાર-સાંજ તાજી મોળી છાસ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. સાથે કુટજારીષ્ટ ત્રણથી ચાર ચમચી સવાર-સાંજ પીવો.

(૨) ઈસબગુલ એટલે કે ઓથમીજીરુ સો ગ્રામ, મુગલાઈ બેદાણા સો ગ્રામ અને ખડી સાકર બસો

ગ્રામનું ખુબ બારીક ચુર્ણ બનાવી એમાંથી અડધી ચમચી સવારે અને રાત્રે પંદરેક દીવસ લેવાથી જુનો મરડો અને આમયુક્ત ચીકણા ઝાડા મટે છે. જેમને વારંવાર પરમીયો થતો હોય, અચાનક ઝાડા થઈ જતા હોય, પેટમાં ગેસ અને ગડબડ રહ્યા કરતી હોય તેઓ પણ આ ઉપચાર પ્રયોગ કરી શકે.

મસા-ડાઘ ચહેરા પરના (૧) મોરની બીટ સરકામાં મેળવી ચહેરા પરના મસા પર દરરોજ દીવસમાં ત્રણ વાર લાંબા સમય સુધી લગાડતા રહેવાથી મસા દુર થાય છે.

(૨) હળદર અને મીઠું પાણીમાં મેળવી મસા પર લગાડતા રહેવાથી બે-ત્રણ અઠવાડીયામાં મસાનું પરુ બની મસા દુર થાય છે.

(૩) ભીના ચુનામાં આદુ લસોટી મસા ઉપર લગાવવાથી ધીરે ધીરે મસા નાબુદ થાય છે.

મંદાગ્ની (૧) સુંઠ, તજ, ફુદીનો, તુલસીનાં પાન, એલચી વગેરેના બોરકુટા ચુર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૨) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૩) રીંગણાં અને ટામેટાંનું સુપ બનાવી પીવાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૪) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, બરાબર ઘુંટી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૫) લીંબુના રસમાં ચોથા ભાગે ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય

ત્યારે જ કપડાથી ગાળી ઠંડું થાય એટલે શીશીમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫ થી ૨૫ ગ્રામ લઈ, પાણી મેળવી પીવાથી ગરમીની વ્યાકુળતા, અપચો, ઉબકા, અરુચી, ઉલટી, મંદાગ્ની અને લોહીવીકાર મટે છે.

(૬) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૭) ફુદીનો, લીંબુનો રસ, તુલસી અને આદુની બનાવેલી ચટણી ખોરાક સાથે લેવાથી મંદાગ્ની મટે છે.

(૮) લીંડીપીપરના ચુર્ણને મધ સાથે ચાટવાથી મંદાગ્નીમાં લાભ થાય છે.

(૯) તુલસીનો રસ મધ સાથે લેવાથી ભુખ લાગે છે.

(૧૦) થોડું સીંધવ અને આઠ દસ ટીપાં લીંબુનો રસ અડધી ચમચી અજમામાં નાખી સવાર-સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવાથી ચારથી છ દીવસમાં ભુખ ઉઘડે છે. એનાથી કબજીયાત, ગૅસ, આફરો મટી જઈ પેટ હળવું ફુલ બને છે.

(૧૧) બેથી ત્રણ ચમચી આદુનો રસ એટલા જ લીંબુના રસ સાથે મીશ્ર કરી એમાં ચાર-પાંચ એલચીના દાણાનું ચુર્ણ અને એટલું જ ગંઠોડાનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી પીવાથી જઠરાગ્ની બળવાન બનશે અને મંદાગ્ની મટશે.

માથાની તકલીફ ***<u>માથા પર ફોડલી-દારુણક</u>*** લીંબુનો રસ અને સરસીયું સરખે ભાગે મેળવી ચોપડવાથી અને પછી દહીં મસળીને ધોવાથી થોડા જ દીવસોમાં માથા પરનો દારુણક રોગ મટે છે. (આ રોગમાં માથા પર નાની નાની ફોડલી થાય છે, ચળ આવે છે અને ચામડી કઠણ થઈ જાય છે.)

<u>માથાની ખુજલી</u> ચણાનો લોટ પાણીમાં મેળવી માથું ધોવાથી ખુજલી અને ફોડલી મટે છે.

<u>માથાની નીર્બળતા</u> રાત્રે ગરમ પાણીમાં બદામ ભીંજવી રાખી, સવારે ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દુધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવવી. (બદામની ખીર વધારે ઉકાળવી નહીં, નહીંતર પાચક દ્રવ્યો નાશ પામે છે.) આ ખીર ૨૦-૪૦ ગ્રામ જેટલી

ખાવાથી માથાની નીર્બળતા મટે છે. એનાથી માથાનો દુખાવો પણ મટે છે.

<u>માથાનો ખોડો</u> (૧) સરગવાના પાનના રસનું માથા પર મર્દન કરવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.

(૨) સરગવાની શીંગને પાણીમાં પલાળી, ચોળી, ગાળીને માથા પર લગાડવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.

(૩) ચણોઠીનો ભુકો તેલમાં મીશ્ર કરી તે તેલ માથામાં નાખવાથી ખોડો મટે છે.

(૪) ખોડાને લીધે માથાના વાળ ખુબ ખરતા હોય છે. ખોડાની તકલીફ મટાડવા માટે દુધ સાથે ખસખસ ખુબ જ વાટી લસોટી પેસ્ટ જેવું બનાવવું. માથાને સારી રીતે અરીઠા કે શીકાકાઈથી ધોઈને સવારના તડકામાં બેસી વાળ કોરા કરવા. પછી આખા માથા પર આ ખસખસનો લેપ કરી તેને એક કલાક રહેવા

દેવો. પછી લીમડાના સાબુથી માથુ ધોઈ કોરું કરીને નાગરમોથનું તેલ, આમળાનું તેલ, બ્રાહ્મી તેલ, ધુપેલ, દુધીનું તેલ પૈકી કોઈ પણ તેલ નાખવું. આ બધાં તેલ તલના જ તેલમાં બનાવેલાં હોવાં જોઈએ. (તેલ શબ્દ તલ પરથી બન્યો છે. આથી તેલ એટલે ખરેખર તો તલનું જ તેલ.) થોડા દીવસના ઉપચારથી ખોડો મટી જાય છે.

માથાનો દુખાવો (૧) આમળાનું ચુર્ણ, ઘી અને સાકર સરખે ભાગે લઈ પ્રાત:કાળે ખાવાથી માથાનું શુળ મટે છે.

(૨) ગરમીને લીધે માથુ દુ:ખતું હોય તો ડુંગળી કાપીને સુંઘાડવાથી કે બારીક પીસીને પગને તળીયે ઘસવાથી શીરદર્દ મટે છે.

(૩) ગાયના દુધમાં સુંઠ ઘસી લેપ કરવાથી અને તેના પર રુ લગાડવાથી સાત-આઠ કલાકમાં માથાનો ભયંકર દુ:ખાવો મટે છે.

(૪) તજ પાણીમાં ઘસી ગરમ કરી લમણા પર લેપ કરવાથી અથવા તજનું તેલ કે તજનો અર્ક લમણા પર ચોળવાથી શરદીથી દુ:ખતું માથું મટે છે.

(૫) જાયફળ ઘસીને લેપ કરવાથી માથાનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૬) દ્રાક્ષ, પીત્તપાપડો અને ધાણા ત્રણેને પાણીમાં ભીંજવી રાખી ગાળીને પીવાથી માથાનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૭) લવીંગને પાણીમાં લસોટી કે વાટી જરા ગરમ કરી માથામાં અને કપાળમાં ભરવાથી માથાનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૮) સરગવાના પાનના રસમાં મરી પીસી લેપ કરવાથી મસ્તકશુળ મટે છે.

(૯) સરગવાનો ગુંદર દુધમાં પીસી માથા પર લેપ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૧૦) સરગવાનાં બી અને મરીનું ચુર્ણ સુંઘવાથી છીંકો આવી શીરદર્દ મટે છે.

(૧૧) ગાયનું તાજું ઘી તથા દુધ એકત્ર કરી આંખમાં આંજવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે તથા આંખ લાલ થતી અટકે છે.

(૧૨) જો માથાના દુખાવામાં વાયુદોષ કારણભુત હોય તો ગરમ પાણી અથવા સુંઠવાળું ગરમ પાણી પીવું.

(૧૩) એક એક ગ્લાસ તરબુચનો રસ દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર દર ત્રણેક કલાકના અંતરે પીવાથી

માથાનો દુખાવો મટે છે. એનાથી એ જડમુળથી પણ મટી શકે છે. તરબુચના રસમાં કશું પણ મેળવવું નહીં. આ પ્રયોગમાં તરબુચ ખાવાને બદલે તરબુચનો રસ જ વધુ અસરકારક રહે છે.

(૧૪) આમલીનું શરબત કે આમલીનો ઘોળ સાકર નાખી દર ચાર કલાકે એક એક ગ્લાસ પીવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૧૫) ગરમીથી માથું દુખતું હોય તો કપાળ પર વડનું દુધ લગાડવાથી મટે છે.

(૧૬) રાત્રે ગરમ પાણીમાં બદામ ભીંજવી રાખી, સવારે ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દુધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવવી. (બદામની ખીર વધારે ઉકાળવી નહીં, નહીંતર પાચક દ્રવ્યો નાશ પામે છે.)

આ ખીર ૨૦-૪૦ ગ્રામ જેટલી ખાવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૧૭) બદામ અને કપુર દુધમાં ઘસી માથા પર લેપ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૧૮) ૧-૧ ચમચી પીપરનો પાઉડર મધ સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૧૯) ૧ ચમચી નમક મોંમાં મુકી ખાઈ જવાથી અને પછી પંદર-વીસ મીનીટ બાદ એક મોટો ગ્લાસ પાણી પીવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે. જરુર જણાય તો પાંચ છ કલાક બાદ આ પ્રયોગ ફરીથી થઈ શકે. દીવસમાં વધુમાં વધુ બે વખત કરી શકાય.

(૨૦) બોરસલ્લીનાં ફુલ મસળીને કે બોરસલ્લીનું અત્તર સુંઘવાથી સીરદર્દ મટે છે.

(૨૧) સુંઠના ચુર્ણને છીંકણીની જેમ સુંઘવાથી ઉપરાઉપરી છીંકો આવી માથું ઉતરી જાય છે.

(૨૨) સુંઠ કે લીલું જાયફળ પથ્થર પર ઘસી કપાળે લેપ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૨૩) હરડે, બહેડાં, આમળાં, હળદર, ગળો, કરીયાતુ અને લીમડાની આંતરછાલનો ઉકાળો પીવાથી માથાનો દુખાવો કાયમ માટે મટે છે.

(૨૪) ધાણા, જીરુ અને સાકર સમભાગે પાણી સાથે ફાકવાથી ગરમીથી ચડેલું માથું ઉતરે છે.

(૨૫) ખુબ કફ અને શરદીને લીધે માથું દુખતું હોય તો અક્કલગરાના નાના નાના બેત્રણ ટુકડા મોંમાં દાંત નીચે દબાવી રાખી સોપારીની જેમ રસ-સ્વાદ લેતા રહેવાથી રાહત થાય છે.

(૨૬) નેપાળાનાં બીનાં મીંજ પાણીમાં ખુબ ઝીણાં લસોટી કપાળે લેપ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે. નેપાળો ખુબ ગરમ અને તીવ્ર વીરેચક છે.

(૨૭) બોરસલીનાં ફળોનું ચુર્ણ કરી સુંઘવાથી માથાનો દુખાવો મટે છે.

(૨૮) અકારણ માથાનો દુખાવો થતો હોય, ગુસ્સો અને ચક્કર તથા અંધારાની ફરીયાદ હોય તો રોજ સવારે સુર્ય ઉગવા પહેલાં એક કપ ગરમ દુધમાં પ્રમાણસર સાકર અને એક ચમચી ઘી નાખી પીવાથી લાભ થાય છે.

(૨૯) સમાન ભાગે સુંઠ અને હળદરના ચુર્ણમાં ગરમ પાણી નાખી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી લેપ જેમ જેમ સુકાતો જાય તેમ તેમ માથાનો દુખાવો મટવા લાગે છે.

માથામાં તેલ હંમેશાં માથામાં તલનું તેલ નાખવાથી શીરઃશુળ થતું નથી, ટાલ પડતી નથી, અકાળે વાળ ખરતા નથી, કપાળમાં વીશેષ રુપે બળની વૃદ્ધી થાય છે, વાળનાં મુળ મજબુત થાય છે. તથા વાળ લાંબા અને કાળા થાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રીયો શક્તીશાળી થાય છે, માથાની ત્વચા સુંદર અને નીર્મળ થાય છે તથા સારી રીતે ઉંઘ આવે છે.

માસીક (૧) ૧ તોલો કાળા તલનો ૨૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળો કરી ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે ઉતારી ગોળ નાખી પીવાથી માસીક સાફ આવે છે.

(૨) ડુંગળીની કાતરી કાચી જ ખાવાથી માસીક સાફ આવે છે.

(૩) શીયાળામાં વેંગણનું શાક, બાજરીનો રોટલો અને ગોળનું નીયમીત સેવન કરવાથી માસીક બંધ

થયું હોય, ક્ષીણ થઈ ગયું હોય કે સાફ ન આવતું હોય તો ફાયદો થાય છે. (ગરમ પ્રકૃતીવાળી સ્ત્રીઓએ આ પ્રયોગ ન કરવો)

(૪) સીતાફળીના બીના ગર્ભની દીવેટ બનાવી યોનીમાં રાખવાથી બંધ પડેલો માસીક ધર્મ ચાલુ થાય છે.

(૫) તજનું તેલ અથવા તજનો ઉકાળો લેવાથી કષ્ટાર્તવમાં ફાયદો થાય છે.

(૬) માસીક સાફ આવતું ન હોય, ઓછું આવતું હોય, દુ:ખાવા સાથે આવતું હોય કે માસીકની બીજી કોઈ પણ ફરીયાદ હોય તો કુંવારપાઠાનો તાજો ગર પાણીમાં મેળવીને લેવાથી કે બજારમાં મળતી કુંવારપાઠાની વીવીધ બનાવટોનું સેવન કરવાથી માસીકની બધી ફરીયાદો દુર થાય છે.

(૭) ગાજરનાં બી પાણીમાં વાટી પાંચ દીવસ સુધી પીવાથી સ્ત્રીઓને ઋતુપ્રાપ્તી થાય છે.

(૮) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક કેળું સમારી તેના પર કપુરનો પાઉડર સહેજ સહેજ ભભરાવી સેવન કરવાથી માસીક રક્તસ્રાવ સંબંધી વીકારો મટે છે. છ-આઠ મહીના સુધી આ પ્રયોગ નીયમીત કરતા રહેવું.

(૯) માસીક આવવાના એક સપ્તાહ પહેલાં જો સ્ત્રી ચા, કોફી, કોકાકોલા, ચોકલેટ વગેરે લેવાનું બંધ કરે તો શરીરમાં 'ક્રેમ્પ્સ' આવશે નહીં – ગોટલા ચડશે નહીં.

(૧૦) અટકાવ-માસીકસ્રાવ સાફ લાવવા માટે હીરાબોળ ઉત્તમ ઔષધ છે. હીરાબોળ અને ગુગળની સરખા વજને ચણા જેવડી બે-બે ગોળી

સવાર-સાંજ લેવાથી માસીકસ્રાવ નીયમીત અને સાફ આવે છે તથા જે સ્ત્રીઓને કમર દુખતી હોય તેમને પણ આ ઔષધ ઘણી રાહત આપે છે. આ ઉપચાર વખતે જો કુમાર્યાસવ ચારથી પાંચ ચમચી તેમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી સવાર-સાંજ જમ્યા પછી પીવામાં આવે અને સવાર-સાંજ કન્યાલોહાદીની એક-એક ગોળી લેવામાં આવે તો માસીકધર્મની અનીયમીતતા, વધારે આવવું, ઓછું આવવું, માસીક વખતે પેડુમાં દુખાવો થવો વગેરે મટે છે અને માસીક નીયમીત રીતે યોગ્ય માત્રામાં આવવા લાગે છે.

માસીક વધુ પડતું (૧) રાઈનો બારીક પાઉડર એક મોટી ચમચી બકરીના એક કપ દુધ સાથે સવાર-સાંજ નીયમીત લેવાથી વધુ પડતું માસીક આવતું હોય તેમાં રાહત થાય છે.

(૨) વધુ પડતું માસીક આવતું હોય તો સુકા ધાણાનો ઉકાળો ૧-૧ ગ્લાસ સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી લાભ થાય છે.

(૩) દરરોજ કોપરું અને સાકર દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત નીયમીત ખાવાથી અત્યાર્તવ-વધુ પડતું માસીક આવવાની ફરીયાદ મટે છે. રોજનું એક વાટી કોપરું ખાવું જોઈએ.

(૪) એક ચમચો વીદારી કંદનો પાઉડર, એક ચમચો ઘી અને એક ચમચો સાકરનો પાઉડર મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ છ-આઠ મહીના સુધી ચાટતા રહેવાથી વધુ પડતા માસીકની ફરીયાદ મટે છે.

(૫) બધા જ ગરમ-તીખા પદાર્થો બંધ કરવા, બે વખત ઓછા નમકવાળો સાદો આહાર લેવો. રોજ સવારે, સાંજે અને રાત્રે બકરીનું દુધ પીવું - બધું મળી

ઓછામાં ઓછું એક લીટર. દવામાં સવાર, બપોર, સાંજ ખાલી પેટે અશોકારીષ્ટ એક મોટો ચમચો ભરીને થોડું પાણી ઉમેરી પીવી. ત્રણ મહીના પછી દવા બંધ કરવી પણ બકરીનું દુધ ચાલુ રાખવું. પરેજી ચાલુ રાખવાથી માસીક નીયમીત થાય છે.

માસીક ઓછું આવવું (૧) બે બદામ અને બે ખજુર રાતે પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે વાટી સહેજ માખણ અને સાકર મેળવી ખાવાથી છએક મહીનામાં અલ્પ માસીકની ફરીયાદ મટે છે.

(૨) કાચું કે પાકું પપૈયું દરરોજ ૧ કીલોગ્રામ જેટલું અનુકુળ સ્વરુપમાં સેવન કરવાથી ઓછું માસીક આવવાની ફરીયાદ મટે છે. પ્રયોગ લાંબા સમય સુધી કરવો.

(૩) માસીક ઓછું આવતું હોય તો અશોકની છાલનો ઉકાળો પીવાથી માસીક વધુ આવવા લાગે છે.

<u>માસીક બંધ થઈ જવું</u> રાત્રે ૨૦-૨૦ ગ્રામ ચણા અને તલ જરુરી પાણીમાં પલાળી સવારે બરાબર ઉકાળી નીતારીને એ પાણી પીવાથી માસીક બંધ પડી ગયું હોય તો તે ફરીથી ચાલુ થાય છે. સતત એક વર્ષ સુધી પ્રયોગ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

<u>માસીકની પીડા</u> (૧) જીરુ અને હરડેનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ રાતે સુતી વખતે પાણી સાથે એક ચમચી જેટલું લેવાથી માસીકની પીડા મટે છે. મળશુદ્ધી બરાબર ન થતી હોય તેમાં પણ લાભ થાય છે. જીરુ વાયુનાશક છે અને હરડે ત્રણે દોષોનો નાશ કરે છે. આ પ્રયોગથી મળ, વાયુની શુદ્ધી થાય છે.

(૨) ૧૦૦ ગ્રામ કઠ અને ૧૦ ગ્રામ કપુરનું મીશ્રણ કરી અડધી ચમચી ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે દર ચાર-પાંચ કલાકે લેતા રહેવાથી માસીક સાફ કે ખુલાસાથી ન આવતું હોય કે દુખાવા સાથે આવતું હોય તેમાં લાભ થાય છે.

(૩) ત્રણ ચાર વખત માસીક આવે ત્યારે દરરોજ સવાર-સાંજ ચારથી છ ચમચી અશોકારીષ્ટ પીવાથી કષ્ટાર્તવની પીડા મટે છે.

(૪) માસીકધર્મ વખતે પેડુમાં દુખાવો થતો હોય તો પાથી અડધી ચમચી જેટલું કલોંજી જીરાનું ચુર્ણ સોપારી જેટલા ગોળ સાથે રોજ સવારે લેવું. કલોંજી જીરુ કષ્ટાર્તવ, અલ્પાર્તવ, નષ્ટાર્તવ તથા ગર્ભાશયના દોષોમાં હીતાવહ છે. કષ્ટાર્તવનું એક બીજું ઔષધ છે ‘કુમાર્યાસવ.’ આ દ્રવ ઔષધ મેડીકલ સ્ટોરમાં

મળે છે. માસીક ઓછું, અનીયમીત, મોડું કે દુખાવા સાથે આવતું હોય તો કુમાર્યાસવનું સેવન કરવું ખુબ ફાયદાકારક છે. ચારથી પાંચ ચમચી કુમાર્યાસવ એમાં એટલું જ પાણી મેળવી બેથી ત્રણ મહીના સવાર-સાંજ પીવું.

માંકડ સુકાં મરચાં બાફી એનો ઉકાળો કરવો. આ ઉકાળો માંકડ પડ્યા હોય ત્યાં રેડવો કે ચોપડવો એટલે ફરીથી ત્યાં માંકડ પડશે નહીં.

મુઢ માર (૧) લસણ, હળદર અને ગોળને મેળવી વાગેલા મુઢ માર પર લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૨) મીઠું અને હળદર પાણીમાં બારીક વાટીને ચોપડવાથી વાગવા કે મચકોડાવાથી થતી પીડા મટે છે. મીઠું લસોટીને ચોપડવાથી પણ સોજો ઉતરી જાય છે.

(૩) હળદર અને કળીચુનાનો લેપ કરવાથી મુઢમારનો સોજો મટે છે.

(૪) હળદર, જુની માટી અને મીઠું એકત્ર કરી, પાણી મેળવી, અગ્ની પર મુકી, ખદખદાવી સહેવાય તેવો ગરમ ગરમ લેપ કરવાથી મુઢમારનો સોજો મટે છે અને પીડા ઓછી થાય છે.

(૫) એક કપ દુધમાં એક નાની ચમચી ફુલાવેલી ફટકડી નાખી, હલાવીને દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી મુઢમારનું દર્દ મટે છે

મુત્રકૃચ્છ્ર મુત્રકૃચ્છ્ર એટલે ટીપે ટીપે પેશાબ થવો તે. એટલે કે પેશાબ છુટથી ન થવાની તકલીફ.

(૧) ૨૦ ગ્રામ કીસમીસ દ્રાક્ષ અને નાની એલચીના દાણા ૨ ગ્રામ ચટણીની જેમ પીસીને ૨૫૦ મી.લી. પાણીમાં મેળવી, ગાળી, સાકર નાખી પીવાથી તાપ-

તડકામાં ફરવાથી ગરમીને લીધે થયેલ મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૨) કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, મસળી, ગાળી, સાકર નાખી પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૩) કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો કરી પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૪) કાકડીનાં બીનો મગજ, જેઠીમધ અને દારુહળદરનું ચુર્ણ ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર અને મુત્રાઘાત મટે છે.

(૫) ગરમ દુધમાં સમભાગે સાકર અને ઘી મેળવી પીવાથી બળતરાવાળો મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૬) દહીંમાં સાકર મેળવી પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૭) ગાયના ગરમ દુધમાં ઘી અને સાકર કે ગોળ નાખી પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૮) જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વૉટર કહે છે. એ પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૯) નાળીયેરના પાણીમાં ગોળ અને ધાણા મેળવી પીવાથી બળતરા સાથેનો મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૧૦) આમળાંનો રસ અને શેરડીનો રસ એકત્ર કરી પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૧૧) મુત્રકૃચ્છ્રમાં ગરમ પાણીમાં બેસવાથી લાભ થાય છે.

(૧૨) સકરટેટી કે ચીભડાનાં બીની મીંજને પાણીમાં પીસી, ગાળીને પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

(૧૩) છાસમાં ગોળ મેળવી પીવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.
(૧૪) ખુલાસાથી પેશાબ ન થતો હોય તો તડબુચનાં બી પીસી ૧૫ ગ્રામ પાણીમાં મેળવી સાકર નાખી પીવાથી અને તડબુચની છાલ પીસી પેઢા પર લેપ કરવાથી પેશાબ છુટે છે.
(૧૫) પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય કે ટીપે ટીપે થતો હોય, પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થતી હોય તો ૧૦-૨૦ ગ્રામ ગોળ પાણીમાં ઓગાળી ગાળીને પીવાથી તરત રાહત થાય છે. બીજા રોગના લક્ષણ રુપે આ ફરીયાદ હોય તો મુળ રોગનાં ઔષધો લેવાં.
(૧૬) હરડે, આમળાં, જેઠી મધ, નાના ગોખરું, પાષાણભેદ, અરડુસી, ચણકબાબ, ગળજીભી, બ્રાહ્મી, શતાવરી અને સુગંધી વાળો સરખે ભાગે લઈ

એમાંથી ૧૦-૨૦ ગ્રામનો ઉકાળો કરીને પીવાથી ઉનવા અને પથરી મટે છે.

(૧૭) ચંદનાદી ચુર્ણ-સફેદ ચંદન, વાળો, અગર, તગર અને વાંસકપુરને સરખા ભાગે લેવાં, અને એ બધાંના વજન બરાબર સાકર લેવી. એનું બારીક ચુર્ણ દરરોજ ૨-૪ ગ્રામ સવાર-સાંજ દુધ સાથે લેવાથી મુત્રકૃચ્છ્ર, ઉનવા, દાહ, શીરઃશુલ અને તરસ મટે છે. મગજને ઠંડક થાય છે.

(૧૮) બજારમાં મળતાં તૈયાર ઔષધો જેમ કે ચંદનાદીવટી, ચંદ્રકલારસ, ગોક્ષુરાદી ક્વાથ, ગોક્ષુરાદી ઘૃત, ચંદનાસવ, સંગેપશબ, હજરતયહુદ ભસ્મ વગેરેમાંથી એક કે બે પસંદ કરી વાપરવાથી મુત્રકૃચ્છમાં સુંદર પરીણામ આપે છે.

(૧૯) અટકી અટકીને વેદના સાથે પેશાબ થતો હોય, અથવા પેશાબ છુટથી થતો ન હોય તો ચાર-પાંચ એલચી દાણા, એક ચમચી સાટોડીનો ભુકો અને એક ચમચી ગોખરુનો ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ધીમા તાપે ઉકાળવું. ઉકાળતા જ્યારે અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પી જવું. આ ઉકાળો સવાર-સાંજ તાજેતાજો બનાવીને પીવાથી મુત્રાવરોધ, મુત્રકષ્ટ, મુત્રદાહ મટે છે. આ ઔષધ પ્રયોગ સાથે જો અડધા ચમચા જેટલો ખાંડેલા જવનો ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં નાખી ઉકાળી, ઠંડું પાડી, ગાળીને સવાર-સાંજ પીવાથી અષ્ટીલા ગ્રંથીનો (પ્રોસ્ટેટનો) સોજો, મુત્રકષ્ટ, મુત્રાવરોધ, મુત્રમાર્ગનો ચેપ, પથરી અને સોજા મટી જાય છે. કીડનીના રોગોમાં પણ એ હીતાવહ છે.

મુત્રદાહ (૧) બાર્લી વૉટર પીવાથી મુત્રદાહ મટે છે.
(૨) ઠંડા પાણીના ટબમાં કમરબુડ બેસવાથી અથવા ઠંડા પાણીથી મુત્રમાર્ગ-મુત્રેન્દ્રીય વારંવાર ધોવાથી અને તેના પર ભીનું પોતું મુકી રાખવાથી ઠંડક થાય છે.
(૩) આમળાં અને હળદર ૧૦-૧૦ ગ્રામ ખાંડી, ક્વાથ કરી પીવાથી ગુદામાર્ગ અને મુત્રમાર્ગનો દાહ શાંત થાય છે અને પેશાબ સાફ આવે છે.

મુત્રવીકાર ૧ ચમચો ગોળ અને ૧ નાની ચમચી અજમો મીશ્ર કરીને સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી દરેક પ્રકારના મુત્રવીકાર મટે છે.

મુત્રાશયનાં દર્દો કેળામાં પ્રોટીન ઓછું હોવાથી મુત્રાશયનાં દર્દોમાં એ ખોરાક તરીકે ગુણકારી છે.

મુત્રાશયની ગરમી ૨૫૦ ગ્રામ દુધ અને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં કાકડીનાં બીની મીંજ ૩ ગ્રામ અને ૧.૫ ગ્રામ સુરોખાર નાખી પીવાથી પેશાબનો રેચ લાગે છે અને મુત્રાશયની ગરમી, પ્રમેહ વગેરે વીકારો દુર થાય છે. (આ પીણું ઉભા ઉભા પીવું અને ફરતા રહેવું.)

મુત્રાશયની પથરી (૧) આહારમાં ડુંગળીનો થઈ શકે એટલા વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો. ડુંગળીનો રસ ૧-૧ કપ દરરોજ ચાર કલાકને અંતરે લેવો. એકાદ માસ સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી મુત્રાશયની પથરી દુર થવાની શક્યતા છે.

(૨) ભોંયરીંગણીના મુળનું ચુર્ણ મોટા ચણાના દાણા જેટલું (એટલે કે ૧/૪ ચમચી) મીઠા દહીં સાથે

ખાવાથી સાત દીવસમાં જ પથરીના ચુરેચુરા થઈ જાય છે.

(૩) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ચમચો બદામનું તેલ પી જઈ ઉપરથી હુંફાળું પાણી પીવાથી મુત્રાશયની પથરી ઓગળી જાય છે. મુત્રાશયની પથરીમાં બદામ પણ ફાયદો કરે છે, પણ બદામનું તેલ વધુ અકસીર છે.

વધુ માટે જુઓ લીન્ક : *gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/07/26/**પથરી**/*

<u>મુત્રાશયશુળ</u> જવને ચારગણા પાણીમાં ઉકાળી, ત્રણચાર ઉભરા આવે એટલે ઉતારી, એક કલાક ઢાંકી રાખી ગાળી લેવું. જવના આ પાણીને બાર્લી વૉટર કહે છે. એ પીવાથી મુત્રાશયશુળ મટે છે.

<u>મુત્રાશયનો સોજો</u> રોજ રાત્રે ૧૦૦ ગ્રામ સુકી દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, સવારે તે પાણીમાં જ દ્રાક્ષ ચોળી બી કાઢી નાખી ભુખ્યા પેટે પીવાથી મુત્રાશયનો સોજો મટે છે.

મુચ્છાં (૧) આમળાનો રસ ઘી મેળવી પાવાથી મુચ્છાં મટે છે.

(૨) તજનું બારીક ચુર્ણ આંખમાં આંજવાથી મુચ્છાં અને તંદ્રા મટે છે.

(૩) લવીંગ ઘસી આંખમાં અંજન કરવાથી મુચ્છાં મટે છે અને ચેતના આવે છે.

(૪) દ્રાક્ષ અને બાફેલાં આમળાં મધમાં ખવડાવવાથી મુચ્છાં રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) હળદર અને સાકર પાણીમાં મેળવી પાવાથી મુર્છા મટે છે.

મૅલેરીયા (૧) ૧ કપ અતીશય ગરમ પાણીમાં ૧ ચમચો મધ મેળવી દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત ચા માફક પીવાથી મૅલેરીયામાં ફરક પડે છે.

(૨) લીમડાની અંતરછાલ, સંચળ અને અજમો સમાન ભાગે અને એ બધાના વજન જેટલા કડાના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણને નીંબાદી ચુર્ણ કહે છે. ૧/૨ ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ સવાર, બપોરે અને રાત્રે લેવું. મૅલેરીયા મટી ગયા પછી ઝીણો તાવ ઘણા સમય સુધી રહ્યા કરતો હોય તો ૩ ગ્રામ કરીયાતાનો અને ૨ ગ્રામ સુંઠનો ભુકો એક કપ સારી રીતે ઉકાળેલા પાણીમાં નાખી અડધા કલાક સુધી ઢાંકી રાખવું. આ પછી ગાળીને પી જવું. સવાર-સાંજ તાજું બનાવી આ દ્રવ પીવાથી પંદર-વીસ દીવસમાં ઝીણો તાવ મટે છે.

(૩) ૧ ચમચી જીરાનું ચુર્ણ ૧૦ ગ્રામ કારેલીના રસમાં મેળવી પીવાથી મૅલેરીયા મટે છે.

(૪) મૅલેરીયા હોય કે તેનાથી બરોળ અને લીવર વધ્યાં હોય અને પેટમાં પાણી ભેગું થયું હોય-જલોદર થવા માંડ્યું હોય તો કારેલીનાં પાન છુંદી, રસ કાઢી, પહેલાં ૧૦ ગ્રામ અને પછી ૨૦-૨૦ ગ્રામ પાવાથી દરદીને પુશ્કળ પેશાબ છુટે છે, એક-બે ઝાડા થાય છે, ભુખ લાગે છે, ખોરાકનું પાચન થાય છે અને લોહી વધે છે.

(૫) કારેલીનાં સાડા ત્રણ પાન અને મરીના સાડા ત્રણ દાણા ભેગાં વાટી આપવાથી મૅલેરીયા મટે છે. કારેલીના પાનનો રસ પણ શરીરે લગાડી શકાય.

(૬) મરીનું ચુર્ણ તુલસીના રસ અને મધમાં મેળવી પીવાથી મૅલેરીયા મટે છે.

(૭) મૅલેરીયામાં દીવસ દરમીયાન જ્યારે તાવ ઓછો હોય ત્યારે ૧૨-૧૫ મરી ચાવીને દરરોજ ખાવાથી રોગ સારો થઈ જાય છે, અને ફરીથી થતો નથી.

(૮) દર ત્રણેક કલાકે ૧ ગ્લાસ પાણીમાં બે લીંબુનો રસ ખાંડ, સાકર કે નમક નાખી અથવા એમ ને એમ પીવાથી મૅલેરીયામાં લાભ થાય છે. અન્ય સારવાર સાથે પણ આ ઉપાય કરી શકાય. લીંબુ સમારી તેની ચીરી ચુસતા રહેવાથી પણ લાભ થાય છે.

(૯) ગંઠોડાનું ચુર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર ગાયનું ગરમ દુધ પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

(૧૦) પાણીમાં મીઠું નાખી ઉકાળીને પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

(૧૧) ફુદીનાનો અને આદુનો રસ મીશ્ર કરી પીવાથી કે પાણીમાં એનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી ટાઢીયો તાવ અને મટે છે.

(૧૨) ગળો, પીત્ત પાપડો, નાગરમોથ, કરીયાતું અને સુંઠ સરખે ભાગે અધકચરાં ખાંડી ઉકાળો કરી પીવાથી ટાઢીયો તાવ મટે છે.

મેદ-જાડાપણું (૧) શરીરનું જાડાપણું દુર કરવા માટે ૧-૧ ચમચો વાવડીંગના ચુર્ણમાં સહેજ શીલાજીત તથા એક ચમચી મધ એકત્ર કરી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવું. લાંબા સમયે શરીરનો મેદ ઓછો થાય છે.

(૨) વેંગણ મેદ ઘટાડે છે.

(૩) નાની ઉંમરે શરીર પર મેદ વધી જાય કે અન્ય કારણથી શરીર પર કરચલીઓ પડે, રંગ ઝાંખો પડે ત્યારે ગરમ પાણી સાદુ અથવા ગરમ કરી જરાક

ઠરેલા પાણીમાં ૧-૨ ચમચી મધ ઉમેરીને પીવાથી લાભ થશે.

(૪) ફોતરાં કાઢેલા જવને ત્રીફળાના ઉકાળામાં એક કલાક સુધી પલાળીને સુકવી લેવા. આ સુકવેલા જવને દળી રોટલી કે ભાખરી બનાવી ખાવી. ઘઉં, ચોખા, તળેલું અને મીઠાઈ બંધ કરવાં. લીલોતરી ભાજી, સલાડ, કઠોળ સાથે જવની રોટલી-ભાખરી જ ખાવી. આ ઉપચારથી વજન ઘટાડી શકાય છે. ડાયાબીટીસવાળા માટે પણ આ ઉપચાર ખુબ જ હીતાવહ છે.

(૫) એરંડાના પાનનો ક્ષાર હીંગ સાથે મીશ્ર કરી ચોખાના ઓસામણ-ધોવાણ સાથે લેવાથી પણ મેદ નાશ પામે છે.

(૬) મેદ ઓછો કરવા સવાર-સાંજ ૧-૧ વાડકી કારેલાંનો રસ પીવો. આહારમાં કારેલાનું શાક વધુ પ્રમાણમાં લેવું. કારેલાનું નીયમીત અને વીશેષ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી શરીરનો મેદ ઘટે છે.

(૭) દરરોજ એક કપ ગૌમુત્રમાં પાંચેક ગ્રામ શુદ્ધ ગુગળ મેળવી સવાર-સાંજ નીયમીત સેવન કરવાથી શરીરનો મેદ ઘટે છે. મેદ ઉતારવાના અન્ય ઉપચાર સાથે સહાયક ઉપચાર તરીકે પણ આ કરી શકાય. ગૌમુત્ર બજારમાં પણ મળે છે.

(૮) બપોરની ઉંઘ છોડી દેવી, પરસેવો થાય તેટલો શરીરશ્રમ કરવો, હાથ ચીકણા ન થાય તેવો લુખો ખોરાક ખાવો અને ભુખ લાગે તેટલું જ ખાવાથી મેદવૃદ્ધી અટકે છે.

મેદરોગ-હૃદયરોગ-બ્લડપ્રેશર-ડાયાબીટીસ

(૧) ચીકણા-તળેલા, ગળપણ, વાસી અને વાયડા પદાર્થો બંધ કરવા.

(૨) ગોળ, ઘી, ખાંડ, મલાઈ, માખણ, ઠંડાં પીણાં, દુધપાક, શીખંડ, બાસુદી, દહીં, ફ્રુટસલાડ, ફ્રીઝ કે બરફનું પાણી, ફરસાણ, મગ-તુવેર સીવાયનાં કઠોળ, વેજીટેબલ ઘી લેવાનું બંધ કરવું.

(૩) દરરોજ સવારે લાંબે ફરવા જવું અને માફકસર કસરત કરવી. એનાથી ઉપરોક્ત તકલીફમાં ફાયદો થશે.

મૈથુન શક્તી (૧) એરંડાનાં મુળ મૈથુન શક્તી વધારે છે. ઘણાં દ્રવ્યો મૈથુન શક્તી વધારે છે, પરંતુ મૈથુન શક્તી વધારનાર અને વાયુનો નાશ કરનાર ગુણોવાળો એક માત્ર એરંડો જ છે.

(૨) એક ગ્લાસ દુધમાં બે ચમચી ખડી સાકર, અડધી ચમચી- આશરે પાંચ-છ ગ્રામ જેટલું ગોખરુનું ચુર્ણ અને અડધી ચમચી શુદ્ધ કરેલાં કૌંચાનાં બીજનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળવું. દુધ બરાબર ઉકળે એટલે ઉતારી ઠંડું પાડી પી જવું. આ પ્રમાણે રોજ દીવસમાં બે વખત સવાર-સાંજ તાજેતાજું બનાવેલું દુધ દસથી વીસ દીવસ પીવાથી મૈથુનશક્તી વધે છે, શીથીલતા દુર થાય છે, ઉપરાંત મુત્રમાર્ગના રોગો પણ મટે છે. આ ઉપરાંત મુત્રમાર્ગની પથરી, પુરુષાતન ગ્રંથીની વૃદ્ધી (પ્રોસ્ટેટ એન્લાર્જમેન્ટ), મુત્રાવરોધ, મુત્રની બળતરા જેવી વીકૃતીઓ મટે છે.

મોતીયો (૧) મોતીયાની શરુઆતમાં આંખમાં મધ આંજવાથી મોતીયો આગળ વધતો અટકે છે.

(૨) મોતીયો અટકાવવા આટલું કરવું જોઈએ. ૩૫-૪૦ વર્ષની વય પછી દુધ ઓછું લેવું. ઘી, તેલ, ચા, કોફી, ઠંડાં પીણાં, મીઠાઈઓ, તળેલી વસ્તુ, અથાણાં વગેરે નાછુટકે લેવું કે બંધ કરવું. મગ, ભાત, ખીચડી, રોટલી, થુલી, ફળો તથા શાકભાજી (સરગવાના પાનની કે સુવાની ભાજી ખાસ) જેવો સાદો ખોરાક લેવો. કાકડી, ગાજર, મુળા, કોબી, કાંદા, મધ, લીલું કોપરું વગેરે પણ લઈ શકાય. અઠવાડીયે એક ઉપવાસ કે એકટાણું કરવાં. ઉકાળેલું પાણી જ પીવું. તાંબાના લોટામાં રાખેલું કે લોહચુંબકીય જળ નરણા કોઠે સવારે પીવું. આંખો પર હથેળી મુકી ઢાંકી રાખવાનું બને તેટલું વધુ વખત કરવું. આ પ્રયોગો સતત કરતા રહેવાથી મોતીયો આગળ વધતો અટકશે કે કાચો હશે તો કપાઈ જશે.

મોતીયો અને ઝામર (૧) ખાખરાનો અર્ક આંખોમાં નાખવાથી નવા મોતીયામાં લાભ થાય છે. એનાથી ઝામરમાં પણ લાભ થાય છે.

(૨) ગુલાબજળ અને સાટોડી ઘસીને આંજવાથી પણ લાભ થાય છે.

મોળ (૧) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી મોળ મટે છે.

(૨) તજ લેવાથી મોળ મટે છે.

મોંની તકલીફ ***<u>મોં પરના ડાઘા</u>*** (૧) રાયણનાં પાન દુધમાં વાટી કલ્ક કરી મોં પર રાત્રે બાંધવાથી થોડા જ દીવસમાં મોં પરના કાળા ડાઘ મટી જાય છે.

(૨) મોં પર ખીલ કે બીજા કોઈ કારણે ડાઘા હોય તો વડની કુણી કુંપણોને મસુરની દાળ સાથે લસોટી લેપ કરવો.

(૩) કેરીની ગોટલીને પથ્થર પર ઘસીને ચોપડવાથી મોંના ડાઘ મટી જાય છે.

<u>મોંમાંથી લાળ પડવી</u>(૧) રસકપુરયુક્ત દવાના સેવનથી મુખપાક થયો હોય, દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં થયાં હોય અને મોઢામાંથી લાળ પડતી હોય તો બોરડીની છાલ અથવા પાનનો ક્વાથ કરી કોગળા કરવાથી મટે છે.

(૨) જાસુદના ફુલનો રસ પીવાથી મોંમાંથી પડતી લાળ બંધ થાય છે.

(૩) ૧-૧ ચમચી ફુલાવેલો ટંકણખાર મધ સાથે મેળવી દરરોજ બે-ચાર કલાકના અંતરે નીયમીત લેવાથી મોંમાંથી લાળ ટપકતી બંધ થાય છે.

(૪) મોંમાંથી લાળ ટપક્યા કરે તો દાડમનાં સુકાં છોડાંનો પાઉડર બનાવી દરરોજ સવાર-સાંજ સાદા પાણી સાથે લેવો.

(૫) માજુના કાઢામાં ફટકડી કે કાથો નાખી અડધા લીટર જેટલું મીશ્રણ બનાવી દીવસમાં ચારેક વખત કોગળા કરવાથી મોંમાંથી લાળ પડવાની ફરીયાદ મટે છે. માજુફળ આપણે ત્યાં બધે મળે છે, અને પ્રમાણમાં સસ્તું પણ હોય છે.

મોંનાં ચાંદાં (૧) પાનમાં ખાવાનો કાથો લગાવવાથી ચાંદાંમાં રાહત થાય છે.

(૨) ટંકણખાર અને મધ મેળવીને ચાંદા પર લગાડવું.

(૩) જેઠી મધનું ચુર્ણ ચાવવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે.

(૪) જીર્ણ જ્વર કે કબજીયાત હોય તો તેના ઈલાજ કરવા.

(૫) દાડમની લીલી કે સુકી છાલ મોંમાં રાખવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે. ઉધરસમાં પણ લાભ કરે છે.

(૬) મોંમાં કેટલોક વખત મધ રાખી કોગળો કરવાથી કે મધ અને પાણી એકત્ર કરી કોગળો કરવાથી મોંમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે.

(૭) મોં આવી ગયું હોય, મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, કંઈ ખાતાં મોંમાં બળતરા થતી હોય તો વડની છાલનો ઉકાળો મોંમાં રાખી મુકવો.

(૮) મુખપાકની સ્થીતીમાં વડવાઈનું દાતણ ચાવીને કરવું.

(૯) જેઠીમધ, શતાવરી, આમળાં અને ખડી સાકર સરખા વજને લઈ ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. એકથી દોઢ ચમચી જેટલું ચુર્ણ સવારે અને રાત્રે એક ગ્લાસ દુધ સાથે નીયમીત લેવું. મોંમાં ચાંદાં સાથે પેટમાં બળતરા થતી હોય તો ખાટા, ખારા, તીખા, તળેલા, ગરમ, તીક્ષ્ણ ગુણવાળા આહાર-વીહારનો ત્યાગ કરવો. એકથી બે મહીના આ ઉપચાર કરવો. એનાથી અમ્લપીત્ત, અલ્સર, આંતરડાનાં અને યોનીનાં ચાંદાં પણ મટે છે.

(૧૦) અક્કલગરો, જેઠી મધ અને કાથાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ લગાવવાથી મોંમાં પડેલાં ચાંદાં મટે છે તથા બેસી ગયેલો અવાજ સુધરે છે.

(૧૧) ફટકડીના પાણીના કોગળા કરવાથી મોંનાં ચાંદાં રુઝાય છે.

(૧૨) બાવળની છાલ મોંમાં રાખી ચાવ્યા કરવાથી મોંનાં ચાંદાં મટે છે.

(૧૩) ચમેલીનાં પાન, મજીઠ, દારુહળદર, સોપારી, ખીજડાની છાલ, આમળાં અને જેઠીમધને સરખા ભાગે અધકચરાં ખાંડી બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળી એક કપ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને ઠંડુ પાડી મોંમાં થોડી વાર ભરી રાખવું. દીવસમાં બેથી ત્રણ વાર આમ કરવાથી મોંનાં ચાંદાં, દુખાવો, મુખપાક, તેમ જ પેઢાનો ઉગ્ર સોજો પણ દુર થાય છે. એકલા ચમેલીનાં પાન પણ થોડી વાર ચાવવાથી મોંનાં ચાદાં મટે છે.

(૧૪) લીલું કોપરું અને ખાંડ ખુબ ચાવી ચાવીને ખાતા રહેવાથી ગરમીને લીધે જીભ તથા પેઢા પર છાલાં પડ્યાં હોય તો તે મટે છે.

(૧૫) જો વારંવાર મોઢામાં ચાંદાં પડતાં હોય તો લીલી હળદરની છાલ ઉતારી તેના ટુકડા કરવા. આ ટુકડા ઉપર અરડુસીનો રસ અને સાકર નાખી એક ચમચી જેટલા આ ટુકડા ચુસીને ખાઈ જવા.

મોંની દુર્ગંધ (૧) તુલસીનાં પાન વાટી, ઉકાળો કરી, સવાર-સાંજ કોગળા કરવાથી મોંની દુર્ગંધ દુર થાય છે.

(૨) જમ્યા બાદ તથા દર બે કલાકે તુલસીનાં ચાર-પાંચ પાન સારી રીતે ચાવીને ખાતા રહેવાથી મોંની દુર્ગંધ મટે છે.

(૩) નાગરમોથ, કઠ, એલચી, ધાણા, એળિયો તથા જેઠીમધનું બારીક ચુર્ણ મોંમાં રાખવાથી શરાબની તથા લસણ ખાવાથી કે અન્ય કારણોથી ઉત્પન્ન થયેલ મોંની દુર્ગંધ મટે છે.

(૪) અજમો અને વરીયાળી ચાવવાથી મોંની વાસ મટે છે.

(૫) સોપારી જેટલો ગોળ ખૂબ ચાવીને ખાવાથી ડુંગળી, લસણની વાસ જતી રહે છે.

મોંમાં છાલાં (૧) સાકરમાં સહેજ કપુર નાખી બારીક ચુર્ણ બનાવી દરરોજ દીવસમાં આઠ-દસ વખત છાલાં પડ્યાં હોય ત્યાં બધે ચોપડી દેવું. મોંમાં લાળ આવે અને ચુર્ણ ગળા નીચે ઉતરે તો પણ કોઈ વાંધો નથી. એનાથી મોંનાં છાલાં મટે છે.

(૨) મરી અને સુકી દ્રાક્ષ સમભાગે લઈ દીવસમાં ત્રણચાર વાર ચાવીને ખાવાથી મોનાં છાલાં મટે છે.

(૩) એક નાની વાડકી તાજા દહીંમાં અડધો લીટર પાણી નાખી હાથ વડે કે ચમચાથી હલાવી મીક્ષ કરી દીવસમાં ચારેક વખત કોગળા કરવાથી મોંનાં છાલાં મટે છે.

(૪) દરરોજ બે-ત્રણ કલાકે સુકા કોપરાનો મોટો ટુકડો ખુબ ચાવીને ખાવાથી થોડા દીવસોમાં મોંમાં પડેલાં છાલાં મટે છે.

(૫) એક લીટર પાણીમાં એક મોટો ચમચો હળદર નાખી ઉકાળીને ઠંડું પડ્યા પછી દીવસમાં ચાર-પાંચ વાર સારી રીતે કોગળા કરવાથી મોંમાં પડેલાં છાલાં મટે છે.

<u>મોંમાં દાહ</u> મોંમાં કેટલોક વખત મધ રાખી કોગળો કરવાથી કે મધ અને પાણી એકત્ર કરી કોગળો કરવાથી મોંનો દાહ, ચાંદાં કે વ્રણ મટે છે.

<u>મોંમાંથી લોહી</u> (૧) વડની છાલ, કુણાં પાન કે કુણી કુંપળોનો ઉકાળો પીવાથી મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો ફાયદો થાય છે.

(૨) મોંમાં કોઈ ઈજા કે રોગ ન હોય, દાંત કે પેઢાની કોઈ તકલીફ ન હોય, છતાં મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો ફેફસાં સંબંધી કોઈ રોગ હોઈ શકે. જો સાધારણ તકલીફ હોય તો દુધીની છાલ સુકવી, પાઉડર બનાવી, અડધો ચમચો પાઉડર અને અડધો ચમચો સાકર મીશ્ર કરી દરરોજ સવારે ખાલી પેટે લસ્સી કે પાણી સાથે લેવું.

(૩) મોંમાંથી લોહી પડતું હોય તો અડધી ચમચી દાડમની છાલ લસોટી એક કપ છાસમાં નાખી સવારે, બપોરે અને રાત્રે લેવાથી તે બંધ થાય છે.

<u>મુખપાક</u> (૧) બોરડીના પાનનો ક્વાથ કરી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર કોગળા કરવાથી મુખપાક મટે છે.

(૨) કેરીની એક ગોટલી પાણીમાં ખુબ લસોટી એક ગ્લાસ ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઉતારી લેવું. ઠંડુ પડે એટલે તેમાં ૧/૪ ચમચી હળદર અને એટલો જ કાથો નાખી કોગળા કરવાથી મુખપાક, મોંનાં ચાદાં, દાંતના પેઢામાંથી લોહી નીકળવું, અવાજ બેસી જવો વગેરે મટે છે. આ દ્રવ લેપની જેમ લગાવવાથી અળાઈ અને ખીલ પણ મટે છે.

હોઠ ફાટે (૧) હોઠ ફાટે તો રાતે સુતાં પહેલાં હોઠ ઉપર એરંડીયું બરાબર ઘસીને સુઈ જવાથી ધીમે ધીમે સારું થઈ જાય છે.

(૨) સરસવનું તેલ અથવા હુંફાળું ઘી નાભી ઉપર લગાડવાથી હોઠ ઉપર ચીરા પડશે નહીં.

મોં આવવું (૧) સવારે ઉઠીને તરત જ પાણી પીવું.

(૨) મરચું, ગરમ મસાલા, અથાણાં, ગરમ પદાર્થો, તીખાશ, સુંઠ, મરી બીલકુલ બંધ કરવાં.

(૩) દુધ, દુધપાક, ખીર, રબડી, બાસુદી ખાવાથી લાભ થાય.

(૪) જમ્યા પછી તાજી મોળી છાસ પીવી.

(૫) લીંબુનું ખાંડવાળું શરબત દીવસમાં બે-ચાર વાર પીવું.

(૬) કબજીયાતથી બચવું.

મોં પરના મસા (૧) નાળીયેરના પાણીથી મોં ઉપરના મસાને માલીશ કરતાં ધીમે ધીમે ઘસાઈ જઈ ઓછા થઈ જતા રહે છે.

(૨) હળદર-ચુર્ણ અને મીઠામાં જરુર મુજબ પાણી નાખી પેસ્ટ બનાવી મસા પર થોડા દીવસો લગાડતા રહેવાથી પરુ બની મસા મટી જાય છે. બને તેટલા વધુ સમય માટે પેસ્ટ મસા પર રાખવાથી જલદી લાભ થાય છે.

યકૃતવૃદ્ધી (૧) કાચા પપૈયાનું ૧૦ ગ્રામ દુધ સાકર સાથે મેળવી ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી યકૃતવૃદ્ધી મટે છે.

(૨) કાચા પપૈયાનું શાક ખાવાથી યકૃતવૃદ્ધીમાં લાભ થાય છે. ખાસ કરીને નાનાં બાળકોને આ વીશેષ લાભકારી છે.

(૩) કાચા પપૈયાના દુધનાં ૧૦-૧૫ ટીપાં સવાર-સાંજ પાણી સાથે પીવાથી યકૃતવૃદ્ધી, બરોળવૃદ્ધી, અરુચી અને અપચો મટે છે.

(૪) ફુદીનાનો રસ યકૃતવૃદ્ધીમાં લાભકારક છે.

(૫) યકૃતવૃદ્ધી, મુત્રાવરોધ, મુત્રકષ્ટ, પ્રોસ્ટેટ(પુરુષાતન ગ્રંથી), પથરી અને સોજામાં વાયવરણો અકસીર ઔષધ છે.

(૬) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ આંતરે દીવસે સવારે કેટલાક દીવસ સુધી પીવાથી યકૃતની ક્રીયા નીયમીત બની યકૃતનો સોજો, યકૃતવૃદ્ધી અને પ્લીહોદર મટે છે.

યાદશક્તી (૧) ચારોળી અને શીંગોડાં ખાવાથી યાદશક્તી વધે છે.

(૨) બદામનો ઝીણો ભુકો કરી તેમાં સાકર અને ઘી મેળવી હલાવી રાત્રે રાખી મુકવું. સવારે એ મીશ્રણનું સેવન કરવાથી યાદશક્તી વધે છે. ઘી યાદશક્તી વધારવામાં સહાય કરે છે.

(૩) કોળાને છીણી કોળાપાક કરીને ખાવાથી યાદશક્તીમાં લાભ થાય છે.

(૪) યાદશક્તી માટે તરબુચના બીની મીંજ ખાવી.

(૫) યાદશક્તી વધારવા કેરીની મોસમમાં પાકી કેરીનો રસ, દુધ, આદુનો રસ અને ખાંડ જરુરી પ્રમાણમાં લઈ એકરસ કરી ધીમે ધીમે પી જવું. દરરોજ સવાર-સાંજ આ પ્રયોગ નીયમીત કરવો. આનાથી સ્મરણ શક્તીમાં સારો વધારો થાય છે;

અને માનસીક તાકાત પણ ખુબ વધે છે. ડીપ્રેશનના રોગીઓને આ પ્રયોગ બહુ કામ લાગે છે.

(૬) તજનો પાઉડર મધ સાથે લેવાથી કે તજના ટુકડા મોંમાં રાખી ચુસતા રહેવાથી ભુલી જવાની તકલીફ મટે છે. આબાલ-વૃદ્ધ કોઈ પણ માટે આ પ્રયોગ અસરકારક છે. (જો કે તજનો વધુ પડતો ઉપયોગ નપુસંકતા લાવી શકે.)

(૭) ગળો, મોટાં ગોખરુ, આમળાં, જેઠીમધ, શંખપુષ્પી અને બ્રાહ્મીચુર્ણ સરખા વજને લઈ એમાંથી ૩થી ૬ ગ્રામ ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી દરરોજ એક કે બે વખત નીયમીત લેવાથી યાદશક્તી જળવાઈ રહે છે. સાથે વાયુપ્રકોપ કરે નહીં એવો આહારવીહાર રાખવો. એનાથી યુવાની પણ લાંબો સમય ટકે છે.

(૮) અશ્વગંધા, વરધારો, આમળાં, મોટાં ગોખરુ, ગળો અને બ્રાહ્મીનું સરખા ભાગે બનાવેલું ૩થી ૬ ગ્રામ ચુર્ણ ગાયના ઘી અને મધ સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી અને ઉપર દુધ પીવાથી યાદશક્તી વધે છે. (ઘી અને મધ વીષમ પ્રમાણમાં લેવાં. કફપ્રકૃતી હોય તો મધ બમણું અને વાત પ્રકૃતીમાં ઘી બમણું લેવું.) આ ઉપરાંત બ્રાહ્મીઘૃત, સારસ્વતારીષ્ટ, સારસ્વતચુર્ણ, વાચાદીચુર્ણ, બ્રાહ્મીવટી, યશદભસ્મ, જ્યોતીષમતી રસાયન, ગડુચ્યાદી રસાયન, બદામપાક, ચતુર્મુખરસ, યોગેન્દ્રરસ, રસરાજરસ, નગોડ વગેરે ઔષધો પૈકી એક-બે વાપરવાથી પણ સ્મૃતીશક્તી જળવાઈ રહે છે.

(૯) બદામમાં વીટામીન ‘ઈ’ હોય છે, જેનાથી યાદશક્તી જળવાઈ રહે છે, કેમ કે એમાં

એન્ટીઑક્સીડન્ટ હોય છે. એન્ટીઑક્સીડન્ટ મગજના કોષોમાં થતી ગરબડનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. વીટામીન 'ઈ'ની ગોળી કરતાં બદામ લેવી સારી.

(૧૦) શંખપુષ્પીના આખા છોડ(સર્વ અંગો)નું ચુર્ણ દસ ગ્રામ, બદામ નંગ પાંચ, ખસખસ પા(૧/૪) ચમચી, મરી નંગ દસ, નાની એલચી નંગ પાંચ, વરીયાળી અડધી ચમચી અને ગુલાબનાં ફુલની પાંખડી નંગ દસને ખુબ જ લસોટી ચટણી જેવું બનાવવું. એને એક ગ્લાસ ગરમ દુધમાં મેળવી બે ચમચી સાકરનો ભુકો નાખી ખુબ હલાવી ઠંડુ પાડી રોજ રાત્રે સુતી વખતે પીવાથી યાદશક્તી અને એકાગ્રતા વધે છે. વીદ્યાર્થીઓ માટે પરીક્ષાના દીવસોમાં આ પ્રયોગ હીતકારી છે.

(૧૧) ભોજનની પંદર મીનીટ પહેલાં નીયમીત સફરજન ખાવાથી યાદશક્તીમાં વધારો થાય છે.

(૧૨) રોજ સવારે સફરજનનો મુરબ્બો ખાવાથી યાદશક્તી તેજ બની બી.પી. સામાન્ય થઈ જાય છે.

(૧૩) એક મોટો ચમચો વરીયાળીનું ચુર્ણ સાકરવાળા દુધમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી યાદશક્તી વધે છે.

(૧૪) સફરજનનો રસ પીવાથી યાદશક્તી વધે છે. યાદશક્તી વધારવા માટે જરુરી એવા એસીટાઈકોલાઈન નામના ચેતારસાયણમાં સફરજનનો રસ વૃદ્ધી કરે છે. એસીટાઈકોલાઈન ચેતાકોષોમાંથી ઉત્પન્ન થતું રસાયણ છે, જે બીજા ચેતાકોષોને સંદેશા પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. માત્ર મગજમાં નહીં પણ આખા શરીરમાં સંદેશાવ્યવહાર

સક્ષમ હોય તો સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે. મગજના રોગ અલ્ઝાઈમર્સની દવા સાથે દર્દીઓને ખોરાક સાથે સફરજન, સફરજનનો રસ અને તેની વાનગીઓ આપવી જોઈએ.

(૧૫) એક ચમચી વંશલોચનનું ચુર્ણ, થોડું નાની એલચીનું ચુર્ણ, સાકરનું થોડું ચુર્ણ અને ઘી ભેગાં કરી નીયમીત લેવાથી યાદશક્તી વધે છે.

(૧૬) આમળાંનો નીયમીત ઉપયોગ કરવાથી યાદશક્તી વધે છે.

(૧૭) રોજ અડધી ચમચી સુવાનું ચુર્ણ મધ કે ઘી સાથે સવારે ચાટવાથી સ્મૃતીશક્તી વધે છે.

(૧૮) હરડે, આમળાં, બલા, નાગબલા, જેઠીમધ, શંખપુષ્પી, ગળો, શીલાજીત, ડોડી, મેદા અને પુનર્નવા આ અગીયાર ઔષધો શ્રેષ્ઠ રસાયન

ઔષધો છે. એક કે બની શકે તેટલાંનો નીયમીત ઉપયોગ કરવાથી યાદશક્તી વધે છે.

(૧૯) માલકાંકણીનું તેલ યાદશક્તી વધારે છે.

યોનીદાહ આમળાનો રસ મધ સાથે લેવાથી સ્ત્રીઓનો યોનીદાહ મટે છે.

રક્તપીત્ત-રક્તસ્રાવ મોં, નાક કાન વગેરેમાંથી રક્તસ્રાવ થાય તેને રક્તપીત્ત કહે છે.

(૧) લીંબુનો રસ ૨૫ ગ્રામ, ખાંડ ૧૨ ગ્રામ અને પાણી ૨૦૦ મી.લી. મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી ૧૫-૨૦ દીવસમાં રક્તપીત્ત-પાયોરીયા મટે છે.

(૨) દર ચાર કલાકે લીંબુનો ૬૦-૬૦ ગ્રામ રસ આપવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૩) અળવીના પાનનું શાક રક્તપીત્તના રોગી માટે સારું ગણાય છે.

(૪) કોબીનું શાક ખાવાથી રક્તપીત્તમાં રાહત થાય છે.

(૫) કોળાનો અવલેહ (જુઓ અનુક્રમ અથવા લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૬) તુવેરનાં પાનનો ૧૦ ગ્રામ રસ ૩૦ ગ્રામ ઘીમાં મેળવી પીવાથી રક્તપીત્ત મટે છે. તેનાથી નાક અને મોંમાંથી પડતું લોહી પણ બંધ થાય છે.

(૭) દુધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી નાક કે ગળામાંથી લોહી પડતું મટે છે.

(૮) દ્રાક્ષ, જેઠીમધ અને લીલી ગળો ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ, ચારગણા પાણીમાં મેળવી, ઉકાળો કરી સવાર-સાંજ પીવાથી ઉર્ધ્વ રક્તપીત્ત (નાક, મોં, આંખ કે કાનમાંથી લોહી પડતું હોય તે) મટે છે.

(૯) દ્રાક્ષને મધમાં મેળવી ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૦) દ્રાક્ષ અને ઉંબરાનાં મુળ ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ઉકાળો કરી પીવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૧) પાકાં ટામેટાંનો ૧૦૦ ગ્રામ રસ દીવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી થોડા જ દીવસોમાં રક્તપીત્ત અને દાંતના પેઢાં શીથીલ થઈ તેમાંથી થતો રક્તસ્રાવ મટે છે.

(૧૨) પાકાં ટામેટાંના તાજા રસમાં થોડું પાણી અને મધ મેળવી પીવાથી રક્તપીત્ત તથા લોહીવીકાર મટે છે.

(૧૩) મધ સાથે ખજુર ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૪) રાયણનાં પાન દુધમાં વાટી કલ્ક કરી, ૧૦ ગ્રામ કલ્ક ઘીમાં શેકી સવાર-સાંજ ખાવાથી થોડા જ દીવસમાં રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૫) રાયણનાં પાન અને કોઠીનાં પાન વાટી કલ્ક કરી, ઘીમાં શેકી ખાવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૬) ત્રીફળા અને ગરમાળાના ગર(ગોળ)ના બે ચમચી જેટલા ભુકાને બે ગ્લાસ પાણીમાં અડધું પાણી બાકી રહે ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ઠંડુ પાડી મધ અને સાકર મેળવી પીવાથી રક્તપીત્ત મટે છે.

(૧૭) એક ચમચી શતાવરી ચુર્ણ, એક ચમચી સાકરનું બારીક ચુર્ણ અને દોઢ ચમચી ગાયનું ઘી મીશ્ર કરી સવારે અને રાત્રે ચાટી જવું. ઉપર એક ગ્લાસ મળે તો બકરીનું અથવા તો ગાયનું દુધ પીવું. ૧૦થી ૧૫ દીવસના આ ઉપચારથી શરીરના કોઈ પણ ભાગનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૧૮) કાંચનારના ફુલનું શાક ખાધા પછી બકરીનું દુધ પીવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે. જો કાંચનારનાં તાજાં ફુલ ન મળે તો સુકાં ફુલનું અડધી ચમચી ચુર્ણ એકથી બે ચમચી મધ અથવા સાકર સાથે મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ લેવું. ઉપર બકરીનું દુધ પીવું.

(૧૯) શરીર પર કંઈ પણ વાગે અને રક્તસ્રાવ થાય ત્યારે ઘા-વ્રણ પર ડીસ્ટીલ વોટર રેડી ઘા સ્વચ્છ કરી તેના પર ફુલાવેલી ફટકડી અથવા હળદર ચુર્ણ મુકી પાટો બાંધી દેવો. આ ઉપચારથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે અને ઘા પાકતો નથી. પછી દરરોજ ફટકડીના દ્રાવણથી વ્રણ સાફ કરી ફુલાવેલી ફટકડી મુકી ડ્રેસીંગ કરવું. થોડા દીવસના ડ્રેસીંગથી વ્રણ રુઝાઈ જશે.

(૨૦) અડધા કપ ગુલાબજળમાં ચણાના દાણા જેટલી ફુલાવેલી ફટકડી નાખી નાકમાં ચાર-પાંચ ટીપાં પાડવાથી થોડી વારમાં જ નસકોરી બંધ થાય છે.

રક્તપ્રદર રક્તપ્રદર એટલે વધુ પડતું માસીક આવવું તે. (૧) સુકવેલી કેરીની ગોટલીનો પાઉડર કરીને અથવા એમ જ મસાલો દઈ ખાઈને ઉપરથી પાણી પીવું. તકલીફ મુજબ કેરીની ગોટલીનું પ્રમાણ રાખવું. એનાથી રક્તપ્રદર મટે છે.

(૨) તુલસીનાં તાજાં પાનનો રસ સહેજ સાકર મેળવી એકાદ ચમચો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ નીયમીત લેવાથી રક્તપ્રદરનો રોગ અચુક સારો થાય છે.

(૩) બોરડીની છાલનું ચુર્ણ ૩-૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ ગોળ સાથે લેવાથી રક્તપ્રદર મટે છે.

(૪) રાયણનાં પાન દુધમાં વાટી કલ્ક કરી, ૧૦ ગ્રામ કલ્ક ઘીમાં શેકી સવાર-સાંજ ખાવાથી થોડા જ દીવસમાં રક્તપ્રદર મટે છે.

(૫) કેરીની ગોટલીનો બારીક પાઉડર ૧-૧ ચમચી સાદા પાણીમાં નીયમીત દીવસમાં ચાર-પાંચ વખત લેવાથી રક્તપ્રદર સારો થાય છે.

રક્તવીકાર રક્તવીકારના પ્રકારો અને કારણો ઘણાં છે. (૧) રક્તવીકારમાં દરરોજ ૧-૧ ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ એકાદ ચમચો ગાયનું ઘી મેળવી દીવસમાં ત્રણ વખત દર ચાર કલાકને અંતરે લેવું. પ્રયોગ છએક માસ સુધી કરવાથી લોહીમાં રહેલા દોષો દુર થાય છે.

(૨) કાચી કોબીજનું પ્રચુર માત્રામાં સેવન કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો રક્તવીકાર મટે છે. અન્ય ચીકીત્સાની સાથે પણ આ કુદરતી ઉપચાર કરી શકાય. અનુકુળ હોય તો કોબીજના રસનું સેવન કરી શકાય.

રક્તવૃદ્ધી (૧) અંજીર ખાવાથી રક્તવૃદ્ધી થાય છે.

(૨) અંજીર દુધમાં ઉકાળીને ઉકાળેલું અંજીર ખાઈ તે દુધ પીવાથી શક્તી આવે છે તથા લોહી વધે છે.

(૩) સુકા અંજીરના કકડા તેમ જ ગરમ પાણીમાં પલાળી ફોતરાં કાઢેલી બદામ સુકવીને, ખડી સાકરની ભુકી, એલચીની ભુકી, કેસર, ચારોળી, પીસ્તાં અને બળદાણા લઈ ખાંડી, તે બધું ગાયના ઘીમાં આઠ દીવસ ભીંજવી રાખવું. પછી રોજ સવારે

૨૦ ગ્રામ જેટલું એ મીશ્રણ ખાવાથી ક્ષીણ શક્તીવાળાની રક્તવૃદ્ધી થાય છે.

(૪) પાકા અંજીરને છોલી સામસામા કાપ મુકી તેમાં સાકર ભરી રાત્રે ઝાકળમાં મુકી રાખી, એ રીતે ૧૫ દીવસ સુધી રોજ સવારે ખાવાથી શરીરમાંથી ગરમી નીકળી જઈ રક્તવૃદ્ધી થાય છે.

રક્તસ્રાવ (૧) હળદરને વાગેલા ઘા પર દબાવી દેવાથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

(૨) ૧-૧ કપ જેટલો તજનો ઉકાળો દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી ગમે તે કારણે- અતી આર્તવને લીધે, ક્ષયને લઈને, વાગવાથી કે શરીરના કોઈ અંદરના અવયવમાંથી થતો રક્તસ્રાવ મટે છે.

(૩) અરડુસી, કાળી દ્રાક્ષ અને હરડેનો ઉકાળો કરીને પીવાથી શરીરના કોઈપણ ભાગમાંથી વહેતું લોહી અટકે છે.

(૪) ઉમરાનાં પાકેલાં ફળ ગોળ નાખી ખાવાથી શરીરમાં ઠંડક થાય છે અને શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંથી થતો રક્તસ્રાવ અટકે છે.

(૫) લોહીમાં પીત્ત ભળવાથી મુખ, નાક કે મળ વાટે લોહી પડતું હોય તો એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધી ચમચી કરીયાતાનો ભુકો, બે ચમચી અરડુસીનો રસ અને બે ચમચી સાકર નાખી ઉકાળી, ગાળીને સવાર-સાંજ તાજો બનાવી પી જવું. ઉપરથી મળી શકે તો બકરીનું અથવા ગાયનું એક ગ્લાસ જેટલું દુધ પીવું. પીત્ત વધારનારા ખાટા, ખારા, તીખા, ગરમ, તીક્ષ્ણ અને સુક્ષ્મ ગુણવાળા પદાર્થો છોડી દેવા. પીત્તનું

શમન થાય એવા મધુર અને ઠંડા પદાર્થોનું સેવન કરવું. બકરીના દુધમાં લોહી જામી જવાનો અને ચાંદામાં રુઝ લાવવાનો ગુણ રહેલો છે.

(૬) આપણા શરીરના કોઈ પણ માર્ગેથી જેમ કે નાક, કાન, મોઢામાંથી કે મળમાર્ગેથી, મુત્રમાર્ગેથી કે યોનીમાર્ગેથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો એક ગ્લાસ પાણીમાં બે ચમચી સાકર અને ચારથી છ ચમચી અરડુસીનો રસ મીશ્ર કરી દસથી પંદર દીવસ સવાર-સાંજ પીવાથી વારંવાર થતો આ પ્રકારનો રક્તસ્રાવ બંધ થઈ જાય છે. ડાયાબીટીસ હોય તો સાકરને બદલે એક એક ચમચી હળદર અને આમળાનું ચુર્ણ વાપરવું. અરડુસીમાં રક્તસ્રાવ બંધ કરવાનો એક વીશેષ ગુણ રહેલો છે. આ ઉપચારમાં સાકર, આમળા અને હળદર પણ રક્તસ્રાવ રોકનારાં

સહાયક ઔષધો છે. આ ઉપચાર વખતે એક ગ્લાસ જેટલું બકરીનું દુધ પણ પીવું જોઈએ.

રક્તાતીસાર પીત્તના કારણે મોટા આંતરડામાં ચાંદાં પડે અને રક્તમીશ્રીત સાતથી આઠ ઝાડા થાય તેને રક્તાતીસાર કહે છે.

(૧) રક્તાતીસારમાં માત્ર સાકર નાખી ઉકાળેલા બકરીના દુધ પર જ રહેવું, દીવસમાં ત્રણ વાર કડાછાલનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં ઉકાળી પીવું અને લોહી પડતું બંધ થાય પછી સાદો સુપાચ્ય આહાર લેવો.

(૨) દાડમના દાણા, વરીયાળી અને સુકા ધાણાનું સમભાગે બનાવેલું ચુર્ણ થોડી સાકર મેળવી દર બે કલાકે ૧-૧ ચમચી પાણી સાથે લેવાથી લોહીવાળા ઝાડા મટે છે.

રતવા (૧) ઠંડા પાણીમાં ચીકણી સોપારી ઘસી રતવાનાં ચાંઠાં પર ચોપડવાથી રતવા મટે છે.

(૨) શેકેલા જવનો લોટ અને જેઠીમધનું ચુર્ણ ધોયેલા ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

(૩) ઉમરાની છાલનો ઉકાળો રતવાવાળી બહેનો માટે આશીર્વાદ સમાન છે.

(૪) રતવામાં દીવેલ ખુબ માફક આવે છે.

(૫) ધાવડીનાં ફુલોનું છાંયડામાં સુકવીને બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ અડધી ચમચી લઈ તેમાં એક ચમચી સાકરનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી તેમાં બે ચમચી ચોખાનું ઓસામણ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી રતવા-લોહીવા અને સફેદ પાણી પડવાની તકલીફ મટે છે. આહારમાં અથાણાં, પાપડ, ગરમ મસાલા બંધ કરી સાદો પૌષ્ટીક આહાર જ લેવો.

રતાંધળાપણું (૧) ગુવારનાં કુંણાં પાનનું શાક ખાવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

(૨) જીરાનું ચુર્ણ રોજ ફાકવાથી ગરમી ઓછી થઈ રતાંધણાપણું મટે છે.

(૩) જીરુ, આમળાં અને કપાસનાં પાન સરખે ભાગે લઈ, ઠંડા પાણીમાં વાટી, ૨૧ દીવસ સુધી માથા પર લેપ કરી પાટો બાંધવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

(૪) ડુંગળીના રસમાં સહેજ મીઠું મેળવી, આંખમાં તેનાં ટીપાં પાડવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

(૫) ધોળાં મરી દુધમાં કે દહીંમાં ઘસી સવાર-સાંજ આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

(૬) નાગરવેલનાં પાનનો રસ આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળાપણું મટે છે.

(૭) બકરીના મુત્રમાં લવીંગ ઘસી આંખમાં આંજવાથી રતાંધળપણું મટે છે.

(૮) સવાર-સાંજ ટામેટાના રસનું સેવન કરવાથી રતાંધળાપણામાં ફાયદો થાય છે.

(૯) બીલીપત્રનો રસ પીવાથી તથા આંખોમાં આંજવાથી રતાંધળાપણામાં લાભ થાય છે.

(૧૦) શ્યામ તુલસીના પાનનો બે બે ટીપાં રસ ૧૪ દીવસ સુધી આંખોમાં નાખવાથી રતાંધળપણામાં લાભ થાય છે. આ પ્રયોગથી આંખોની પીળાશ પણ ઘટે છે.

(૧૧) સાકર તથા જીરુને ઘી સાથે ખાવાથી અને લીંડી પીપરને છાસમાં ઘસીને આંજવાથી રતાંધળાપણામાં લાભ થાય છે.

રસોળી રાઈ અને મરીના ચુર્ણને ઘીમાં મેળવી લેપ કરવાથી રસોળી વધતી બંધ થાય છે.

રાંઝણ (૧) રાંઝણ (સાયટીકા) અને કટીશુળમાં એરંડાના બીજને વાટીને દુધમાં પકાવીને એ દુધ પીવાથી એ બંને મટે છે. ચારથી પાંચ એરંડાના બીજ અને એક ગ્લાસ જેટલું દુધ લેવું.

(૨) નગોડ, દીવેલો, લીમડો વગેરેનાં પાન નાખી ઉકાળેલા પાણીના ટબમાં કમરબુડ બેસવાથી રાંઝણમાં લાભ થાય છે.

રુમેટીઝમ યુરીક એસીડનું પ્રમાણ વધી જવાથી રુમેટીઝમ થાય છે. કાકડીનો રસ અને ગાજરનો રસ સરખા પ્રમાણમાં લઈ એક ગ્લાસ ભરીને દીવસમાં બે વાર સવાર-સાંજ પીવાથી રુમેટીઝમમાં લાભ થાય છે.

રેચ આમલીના ગર્ભને પાણીમાં ઘોળી, ગાળી, મીઠું નાખી પીવાથી રેચ લાગે છે.

લકવો (૧) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ કારેલાંનો ૧-૧ નાનો કપ રસ પીવાથી પ્રારંભીક અવસ્થાનો લકવો મટી જાય છે.

(૨) લસણની એક કળી ગળવાની શરુ કરી દરરોજ એક એક વધારતા જઈ ચાળીસમા દીવસે ચાળીસ કળીઓ ગળવી અને એ જ રીતે એક એક કળી ઓછી કરતા જઈ બીજા ચાળીસ દીવસ સુધી કળીઓ ગળવાથી લકવો મટે છે.

(૩) હીંગ અને સુંઠ નાખેલા સહેજ ગરમ તેલની માલીશ કરવાથી કેડનો દુ:ખાવો, સાંધાનો દુ:ખાવો, અંગનું જકડાઈ જવું, લકવો વગેરે વાયુના રોગો મટે છે.

(૪) લકવાના દર્દીએ હંમેશ મોંમાં હીમેજ રાખી ચુસતા રહેવું, તથા દરરોજ દીવસમાં બે વખત દળેલી હરડેની ફાકી લેવી. હરડે રેચક હોવાથી બે-ચાર વાર જુલાબ જવું પડશે, છતાં નીયમીત સેવનથી લકવો મટી શકે છે.

(૫) સાદડની છાલનું ચુર્ણ રોગના સ્થાને ઘસવાથી અને પછી એ ચુર્ણ મુકી પાટો બાંધવાથી પક્ષાઘાતમાં ફાયદો થાય છે.

(૬) દીવેલાનાં પાન કે મુળ, વાયુવરણો, લીમડાનાં પાન અને નગોડનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી તેની વરાળથી લકવાના દર્દીને શરીરે તેલમાલીશ કર્યા પછી શેક કરવાથી રોગ ઝડપથી મટે છે.

(૭) અરીઠાના ચુર્ણમાં સમાન ભાગે ગોળ મેળવી સાધારણ કદની ગોળી બનાવી દીવસમાં ત્રણ વાર

મધયુક્ત પાણી સાથે લેવાથી લકવામાં રાહત થાય છે. અરીઠાનો સ્વાદ સારો ન હોવાથી ઉલટી થવાની શક્યતા છે, પણ ઉપચારનો પ્રભાવ જોતાં એને અવગણી શકાય.

લીવર (૧) દ્રાક્ષના રસના સેવનથી યકૃતને શક્તી મળે છે.

(૨) ખજુરની ચાર-પાંચ પેશી રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખી, સવારે મસળી તેમાં મધ નાખી સાત દીવસ સુધી પીવાથી યકૃતની વૃદ્ધી મટે છે.

(૩) કાચા પપૈયાનું શાક ખાવાથી યકૃતવૃદ્ધીમાં લાભ થાય છે.

લાંબું જીવન આપણા ગુજરાતમાં શોઢલ નામના વીદ્વાન વૈદ્ય થઈ ગયા. તેમણે જીવનને લાંબું બનાવવા માટે અને તંદુરસ્ત જીવન માટે લખ્યું છે કે, હે મનુષ્યો

! હમેશાં ટાંકાની ભાજી ખાઓ અને થોડું મીઠું નાખીને તાજી મોળી છાશ પીઓ, રોજ થોડી હરડે ખાઓ, તમારી વ્યાધીઓ દુર થશે અને તમે દીર્ઘાયુષી થશો. ટાંકાની ભાજીને આયુર્વેદમાં સુપાચ્ય અને પૌષ્ટીક કહી છે. એને ચક્રવર્તીની પણ કહે છે. તેના છોડ હાથભર ઉંચા થાય છે. પાંદડાં ઘણાં મોટાં હોતાં નથી, જે મીઠા લીંમડાનાં પાન જેવાં હોય છે. ટાંકાની એક ચીલ નામની બીજી જાત છે તેને રાતો ટાંકો કહે છે. વળી કણઝરાને પણ જંગલી ટાંકો કહે છે. જે દાણા બાફવા કઠણ હોય તેમાં ટાંકો નાખવાથી તે જલદી બફાય છે. ટાંકો મધુર, શીત, ખારો, રુચીકર, સારક તથા પાચક છે. એ મળમુત્ર શુદ્ધ કરનાર, અગ્નીદીપક, લઘુ, શુક્રપ્રદ, બલકર, હૃદ્ય, વાતલ, કફકર, ભેદન, ગ્રાહી તથા જ્વરનાશક

છે. ત્રીદોષ, અર્શ, કૃમી, પ્લીહા, રક્તવીકાર, કોઢ, પીત્ત તથા ઉદાવર્તવાયુ ઉપર તે ફાયદાકારક ગણાય છે.

લીવર અને બરોળ (૧) દરરોજ સવારે આખા ચોખા એક ચપટી ગળી જઈ ઉપર પાણી પીવાથી લીવરના દર્દીને આરામ થાય છે.

(૨) દાડમનો રસ પીવાથી લીવરના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) કુંવારપાઠાના રસમાં હળદર મેળવી પીવાથી લીવરના રોગો મટે છે.

(૪) શરપંખો ચોમાસામાં જ્યાં-ત્યાં ઉગી નીકળે છે. તે ૨-૩ ફુટની ઉંચાઈ ધરાવે છે. તેને નાની અને ચપટી શીંગો થાય છે. તેનું પાન તોડતાં તે તીર જેવો

આકાર બનાવે છે. આ શરપંખો યકૃત(લીવર) અને બરોળ(સ્પ્લીન)ના રોગોમાં ખુબ સારું કામ આપે છે. તેનાં લીલાં કે સુકાં પાન લઈ, અધકચરાં ખાંડી, ઉકાળો બનાવી પીવાથી શરીરનાં આ બે મહત્વનાં અંગોની ફરીયાદ મટે છે. લીવર કે બરોળનું વધવું, તેમાં સોજો આવવો, દુઃખાવો થવો, તેમનું કઠીનીકરણ થવું વગેરે મટે છે. વળી આ બન્નેમાંથી ગમે તે અવયવ બગડવાથી થતા રોગો જેવા કે પાંડુ, કમળો, કમળી, અશક્તી, ભુખ ન લાગવી વગેરે પણ મટે છે.

(૫) લીંબુનો રસ પાણીમાં મેળવી તેમાં મરીનું ચુર્ણ નાખી પીવાથી યકૃતના રોગો મટે છે.

(૬) ૫૦૦ ગ્રામ પાકાં જાંબુ લઈ તેનો રસ કાઢવો. એને કપડાથી ગાળી છઠ્ઠા ભાગે બારીક વાટેલું સીંધવ

મેળવવું. એને શીશીમાં ભરી મજબુત બુચ મારી એક અઠવાડીયા સુધી રાખી મુકવાથી જાંબુદ્રવ તૈયાર થાય છે. જાંબુદ્રવ આંતરે દીવસે સવારે કેટલાક દીવસ સુધી પીવાથી યકૃતની ક્રીયા નીયમીત બની યકૃતનો સોજો, યકૃતવૃદ્ધી અને પ્લીહોદર મટે છે.

(૭) કાચા પપૈયાનું ૧૦ ગ્રામ દુધ સાકર સાથે મેળવી ત્રણ ભાગ કરી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી યકૃતવૃદ્ધી મટે છે.

લુ (૧) ધાણાને પાણીમાં પલાળી મસળી ગાળી સાકર નાખી પીવાથી ગરમીમાં લાગેલી લુ મટે છે.

(૨) ગરમીના દીવસોમાં માથે ઠંડક રહે, લુ ન લાગે, માથું તપી ન જાય તે માટે માથે વડનાં પાન મુકી ઉપર ટોપી, હૅટ, સ્કાર્ફ કે હેલ્મેટ પહેરવી. સુર્ય ગમે તેટલો તપતો હશે તો પણ માથે ઠંડક રહેશે.

(૩) મેથીની સુકી ભાજી ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સારી રીતે પલળ્યા પછી ખુબ મસળી, પાણી ગાળી, થોડું મધ મેળવી પીવાથી લુ લાગી હોય તો મટે છે.

(૪) ડુંગળી, જીરુ અને સાકર વાટીને ખાવાથી લુ લાગી હોય તો મટે છે.

(૫) શેકેલી કેરી અને ડુંગળી પીસીને લેવાથી લુ મટી જાય છે.

લોહ તત્ત્વની ઉણપ (આયર્ન ડેફીસીયન્સી) આપણને દરરોજ ૨૫ થી ૪૦ મી.ગ્રામ જેટલા લોહની જરુર પડે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ૪૦ મી.ગ્રામ. એની ઉણપથી પગ દુખે, કોઈ વાર પગમાં ટાંકણી ભોંકાતી હોય એમ લાગે, કંઈક સળવળતું હોય એવું લાગે, દીવસે આવું ન થાય પણ સુઈ જાઓ ને થવા લાગે. આવા સંજોગોમાં આયર્નની ગોળી લેવાથી

બધી તકલીફ મટી જાય છે. કેમ કે મગજમાં ઉત્પન્ન થતા 'ડોપામાઈન' નામના પદાર્થ માટે આયર્ન જરુરી છે. આયર્ન ઓછું હોય ત્યારે 'ડોપામાઈન' ઓછું ઉત્પન્ન થાય અને તેથી દુખાવો થાય છે. આયર્ન લેવાથી 'ડોપામાઈન' પુરતું થાય અને દુખાવો મટી જાય.

લોહ શામાંથી મળે: જવ, અડદ, વટાણા, વાલ, ચોળા, ચણા, મગફળી, છાલ સાથે બટાકા, શક્કરીયાં, કાળી દ્રાક્ષ ખજુર, પાલખ, અંજીર, દાડમ, બીટ, કેળાં, પપૈયાં, સફરજન, સ્ટ્રોબેરી, રાસ્બરી, પ્લમ, જરદાલુ, બદામ, પિસ્તાં, અખરોટ, કાજુ, ટામેટાં, ઘઉંનું ઉપલું પડ, ઈંડાં, માંસ, મચ્છી, મરઘાં વગેરે. આ ખાદ્ય પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી લોહ તત્ત્વની ઉણપ વરતાશે નહીં.

લોહ તત્ત્વની ઉણપ (આયર્ન ડેફીસીયન્સી) – ૨

લોહ તત્ત્વની ઉણપ વીષે મેં આ પહેલાં મારા બ્લોગમાં લખ્યું છે. તાજેતરમાં મને આ બાબત થયેલા અનુભવ વીશે થોડું કહેવા ઈચ્છું છું.

ઉંમર વધતાં પાચનશક્તી નબળી પડે, આથી પણ કદાચ લોહત્ત્વની ઉણપ વરતાય છે. આ પહેલાં લોહ તત્ત્વ કયા પદાર્થોમાંથી મળે છે તે કહેવાયું છે. એ પૈકી ખજુર અને કાળી સુકી દ્રાક્ષ મને વધુ પસંદ છે. કેટલાક વખતથી હું ખાંડનો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી કરતો નથી. ગોળ અવારનવાર વાપરું છું. સવારના નાસ્તા માટે હું ઓટની રાબ બનાવું છું. એમાં હવે આગલા દીવસે પાણીમાં ભીંજવી રાખેલ ખજુર અને કાળી દ્રાક્ષ નાખું છું. પહેલાં હું એ રાબ ઉકાળતી

વખતે ખજુર-દ્રાક્ષ પણ નાખી દેતો, એટલે કે ખજુર-દ્રાક્ષને પણ ઉકાળીને વાપરતો હતો.

થોડા વખત પર લોહની ઉણપ મને હોય એમ લાગ્યું. આથી બીજો કોઈ ફેરફાર ન કરતાં ખજુર-દ્રાક્ષને ચમચી અને ફોર્ક વડે મીક્ષ કરી રાબ ઉકાળીને તૈયાર થયા પછી એમાં નાખવાનું શરુ કર્યું, અને લોહ તત્ત્વની ઉણપ મને દુર થઈ ગયેલી લાગી. આમ ખજુરને ઉકાળવાથી કદાચ લોહ તત્ત્વ અમુક પ્રમાણમાં નષ્ટ થતું હોય એમ મને લાગે છે.

લોહી

લોહીબગાડ વારંવાર ચામડીના નાના-મોટા રોગ થતા હોય તો વડના નાના કુણા તાજાં પાનનો ઉકાળો કરી પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને ચામડીના રોગો મટે છે.

લોહીની ઉણપ (૧) તજ, તજથી બમણા વજનના તલ અને એ બંનેના કુલ વજનથી દસગણા વજનના પાણીમાં એકાદ કપ જેટલો ઉકાળો સવાર-બપોર-સાંજ તાજો બનાવી પીવાથી શરીરમાં લોહી વધે છે.

(૨) સુકી મેથી કે મેથીની ભાજીનું બને તેટલા વધુ પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી રક્તાલ્પતા(લોહીની ખામી) મટે છે.

(૩) ગાજરનો રસ ૧૫ ગ્રામ, સંતરાનો રસ ૧૫ ગ્રામ અને મધ ૧૦ ગ્રામ ભેગાં કરી દરરોજ સવાર-સાંજ ભોજન બાદ લેવાથી એકાદ મહીનામાં રક્તવૃદ્ધી થાય છે.

(૪) બજારમાં મળતું ગળોનું સત્ત્વ દરરોજ એક એક ચમચી ઘી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી શરીરમાં લોહીની ખામી હોય તો તે દુર થાય છે.

<u>લોહીની ઉલટી</u> (૧) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ, ઘી અને મધ એકત્ર કરી ચાટવાથી ક્ષતકાસ મટે છે. ઉર:ક્ષત થઈને લોહીની ઉલટી થતી હોય તો તે પણ મટે છે.

(૨) મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવડાવવાથી લોહીની ઉલટી મટે છે.

<u>લોહીની શુદ્ધી</u> (૧) બકરીના દુધમાં આઠમા ભાગે મધ મેળવી પીવાથી લોહીની શુદ્ધી થાય છે.

(૨) એક સુકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દુધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે.

<u>લોહી વધારવા</u> (૧) રોજ ગરમ દુધમાં હળદર નાખી પીવાથી લોહીના રક્તકણોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે.

(૨) મધ ખાવાથી લોહીના રક્તકણો વધે છે.

(૩) જુનો ગોળ ખાવાથી લોહીના રક્તકણો વધે છે.
(૪) કાળી દ્રાક્ષ ખાવાથી લોહીના રક્તકણો વધે છે.

<u>લોહીનું પાણી</u> લોહી ઘટી જાય તેવો પણ એક રોગ છે. આ રોગમાં લોહી જાણે ઉડી જાય છે અને લોહીનું પાણી થઈ ગયા જેવું લાગે છે. ડુંગળીનો તાજો રસ અને મધ સરખા પ્રમાણમાં સવાર, બપોર, સાંજ જરુરી પ્રમાણમાં લેવાથી લોહીનું પાણી થતું અટકે છે અને શરીર તાજગીભર્યું બને છે.

<u>લોહીવીકાર</u> (૧) દુધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી લોહીવીકાર મટે છે.

(૨) સારાં પાકાં લીંબુના ૪૦૦ ગ્રામ રસમાં ૧ કીલો ખાંડ નાખી, ઉકાળી, ચાસણી કરી શરબત બનાવવું. શરબત ગરમ હોય ત્યારેજ કપડાથી ગાળી ઠંડુ થાય એટલે શીશીઓમાં ભરી લેવું. આ શરબત ૧૫થી ૨૫

ગ્રામ જેટલું પાણી મેળવી પીવાથી લોહીવીકાર મટે છે.

<u>શ્વેતકણોની ઉણપ</u> તજનું ચુર્ણ દુધ કે મધ સાથે અથવા તજ એકલી જ ચુસીને ખાવાથી લોહીમાં શ્વેતકણોની ઉણપ હોય તો તે દુર થાય છે. (વધુ પડતી તજ ખાવાથી નપુસંકતા આવવાની શક્યતા રહે છે.)

લોહીવા (૧) જીરુ અને સાકરનું ચુર્ણ પાવલીભાર ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી લોહીવા મટે છે.

(૨) વડની છાલના ચુર્ણની સ્વચ્છ કપડામાં પોટલી બનાવી યોનીમાં મુકવાથી લોહીવા મટે છે.

(૩) લોહીવા હોય તો ગર્ભ રહી શકતો નથી, અથવા અધુરે મહીને ગર્ભ પડી જાય છે. નાગકેસર લેવાથી લોહીવા મટે છે.

(૪) ગાય કે બકરીના એક ગ્લાસ દુધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી એક ચમચી અશોક વૃક્ષની છાલનું ચુર્ણ નાખી પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠંડુ કરી સવાર-સાંજ પીવાથી અને આહારમાં ગરમ પીત્તવર્ધક દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરી, સંપુર્ણ આરામ કરવાથી રક્તપ્રદર-લોહીવા મટે છે. એમાં બજારમાં તૈયાર મળતું અશોકારીષ્ટ પણ ઉત્તમ છે. સવાર-સાંજ જમ્યા પછી બે ચમચી અશોકારીષ્ટમાં થોડું પાણી ઉમેરી પીવાથી વધુ પડતા માસીક-લોહીવાની તકલીફ તથા ગર્ભાશયની શીથીલતા દુર થાય છે.

(૫) જેઠીમધ, કાંટાળું માયુ, દાડમનાં ફુલ અને ફટકડી સરખા વજને લઈ ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી નાખી લસોટી નાખવાં. મીશ્રણ જ્યારે ઘટ્ટ થાય ત્યારે ખજુરના ઠળીયા કે બદામ જેટલી વાટ જેવી લાંબી

ગોળીઓ બનાવી છાંયડે સુકવી, એકથી બે ગોળી રોજ રાત્રે યોનીની અંદર મુકવી. દોઢથી બે માસ સુધી નીયમીત આ ઉપચાર કરવાથી લોહીવા, શ્વેતપ્રદર, ગર્ભાશય મુખની જુની ચાંદી, ખંજવાળ, બળતરા વગેરે વીકૃતીઓ દુર થાય છે. રાત્રે મુકેલ ગોળી સવારે અર્ધી બહાર આવી જાય તો પણ ફાયદો કરે છે.

લ્યુકેમીયા હળદરમાં રહેલા એન્ટીઑક્સીડન્ટ પદાર્થને લીધે લ્યુકેમીયા કોષોનો વધારો અટકે છે. રેડીયેશન, પ્રદુષણ અથવા કેટલીક દવાઓના જોખમને હળદર અને કરક્યુમીનના મીશ્રણથી ઘટાડી શકાય છે. જે બાળકો કેળાં અને નારંગી ખાય તેમને પણ લ્યુકેમીયાનું જોખમ ઘટે છે.

વજન ***<u>ઘટાડવા (મેદ ઓછો કરવા)</u>*** જુઓ લીન્ક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/11/18/%E0%AA%AE%E0%AB%87%E0%AA%A6-%E0%AA%9C%E0%AA%BE%E0%AA%A1%E0%AA%BE%E0%AA%AA%E0%AA%A3%E0%AB%81%E0%AA%82/ (૧) અરણીના મુળનો ઉકાળો શીલાજીત સાથે સવાર-સાંજ પીવાથી અથવા ત્રણ ચમચી જેટલો એના પાનનો રસ પીવાથી ચરબી ઘટી જવાથી વજન ઓછું થઈ જાય છે.

(૨) વજન ઘટાડવા ઘઉંને બદલે જવનો ઉપયોગ કરવો.

(૩) દરરોજ એક પાકા લીંબુના રસમાં ૬૦ ગ્રામ મધ મેળવી ચાટવાથી વજન ઉતરે છે. (મધ ચોખ્ખું હોવું અત્યંત જરુરી છે, નહીંતર વજન ઘટવાને બદલે વધવાની શક્યતા છે.)

(૪) ૨૫ ગ્રામ લીંબુનો રસ અને ૨૫ ગ્રામ મધ ૨૦૦ મી.લી. સહેજ ગરમ પાણીમાં ભોજન બાદ તરત જ પીવાથી એક-બે માસમાં શરીરમાં મેદની ઉત્પત્તી બંધ થાય છે અને વધેલો મેદ ઓછો થાય છે.

(૫) સ્થુળતા અને ચરબી ઓછાં કરી શકાય તો લાંબું જીવન શક્ય બને.

(૬) માત્ર મીઠું નાખેલું ચોખાનું ગરમ ગરમ ઓસામણ જેટલું ખાઈ શકાય તેટલું દરરોજ ખાવાથી વજન ઉતરી જાય છે.

(૭) એક મહીના સુધી ત્રીફળા ગુગળ અથવા મેદોહર ગુગળની બબ્બે ગોળી ભુકો કરી સવાર-સાંજ લેવાથી અને રોજ રાત્રે સુતી વખતે અડધીથી એક ચમચી ત્રીફળા ચુર્ણ અથવા હરડે ચુર્ણ લેવાથી તેમ જ સવાર-સાંજ એક કીલોમીટર ઝડપથી ચાલવું, ભુખ લાગે તેનાથી ઓછું જમવું, અને મગ-ભાત અથવા મગની દાળ અને ભાત જ ખાવાથી મહીને પાંચથી છ કીલો વજન ઘટે છે. જેટલું વજન ઘટાડવું હોય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે જ રહેવું.

(૮) નીયમીત રુપે ગરમાગરમ સુપ પીવાથી વજન ઉતારવાના કાર્યક્રમમાં સફળતા મળે છે.

(૯) સ્ત્રીઓને ૨૨૦૦ અને પુરષોને ૨૫૦૦ કેલેરી ખોરાકની જરુર પડે. એનાથી વધારાના ખોરાકની ચરબી બને છે, જેથી વજન વધે છે.

(૧૦) દરરોજ સવાર-સાંજ ભોજન બાદ એક મોટા ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં એક આખું લીંબુ નીચોવી ધીમે ધીમે પી જવાથી શરીરનું વજન ઓછું થવા લાગે છે.

(૧૧) સવારે એક ગ્લાસ ઠંડા પાણીમાં ચાર ચમચી મધ મેળવી પીવાથી અને આહારમાં તેલ, બટાટા, ઘી, ભાત વગેરે બંધ કરવાથી વજન ઉતરી જાય છે.

(૧૨) શુદ્ધ લાખનો ત્રણેક નાની ચપટી પાઉડર એક ગ્લાસ લીંબુના શરબતમાં સવારે નરણા કોઠે નીયમીત લેવાથી શરીરનો મેદ ઓછો થઈ વજન ઘટે છે.

<u>વજન વધારવા</u> (૧) ઠળીયા કાઢેલું પાંચ પેશી ખજુર ભેંસના ઘીમાં પાંચ મીનીટ સુધી સાંતળીને બપોરે ભાત સાથે મેળવી ખાઈ અર્ધો કલાક ઉંઘ લેવાથી

સુકલકડી દુબળા માણસના શરીરનાં વજન અને શક્તી વધે છે.

(૨) સુંઠ, કાળી મુસળી, ગળો, ગોખરું, આમળાં, કૌંચાં, અશ્વગંધા, એખરો, જેઠીમધ, જાયફળ અને હરડે દરેક ૩૦-૩૦ ગ્રામના ચુર્ણને *ધાતુપૌષ્ટીક ચુર્ણ* કહે છે. આ ચુર્ણને બને તેટલું બારીક ઘુંટવું. અડધીથી એક ચમચી જેટલું આ ચુર્ણ ઉકાળીને ઠંડા કરેલા એક ગ્લાસ દુધમાં મેળવીને એકથી દોઢ માસ રોજ રાત્રે પીવાથી ધાતુપુષ્ટી થાય છે, મુખની તેજસ્વીતા વધે છે અને શરીરનું વજન વધવાની સાથે બળ અને સ્ફુર્તીમાં પણ વધારો થાય છે.

(૩) સુકા અંજીરના ટુકડાનું ચુર્ણ, ગરમ પાણીમાં ભીંજવી છોતરાં કાઢી નાખી સુકવેલી બદામનું ચુર્ણ, ખડી સાકરનું ચુર્ણ, એલચીની ભુકી, કેસર, ચારોળી,

પીસ્તાં અને બળદાણા બધું સરખા વજને લઈ ગાયના ઘીમાં આઠ-દસ દીવસ ભીંજવી રાખવું. પછી દરરોજ સવારે એકથી બે ચમચી ખાવું. એનાથી નાનાં બાળકોનાં તેમ જ અશક્ત લોકોનાં રસ, રક્ત, માંસ, મેદ વગેરે સપ્ત ધાતુની વૃદ્ધી થઈ શરીર પુષ્ટ બને છે. જેમનું વજન વધતું જ ન હોય તેમનું પણ આ ઉપચારથી વજન વધવા લાગે છે.

(૪) શરીર ખુબ પાતળું હોય અને વજન વધારવું હોય તો સમાન ભાગે તલ અને ખાંડ બબ્બે ચમચા સવાર, બપોર, સાંજ ખુબ ચાવીને ખાવાં. વળી દરરોજ આહારમાં દુધ-ભાત અને ખાંડ જો અન્ય રીતે હાનીકારક ન હોય તો વધુ પ્રમાણમાં લેવાં.

(૫) ૧૦૦ મી.લી. દુધમાં એટલું જ પાણી ઉમેરી જરુરીયાત મુજબ ખાંડ કે સાકર, એલચી અને ૧૦

ગ્રામ અશ્વગંધાનું ચુર્ણ નાખી ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળી ઠારીને પીવાથી દુબળી વ્યક્તીનું વજન વધવા માંડે છે.

(૬) આમળાં અને કાળા તલનું સરખે ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ ઘી કે મધમાં ચાટવાથી માંસવૃદ્ધી થઈ કૃશતા ઘટે છે.

(૭) વજન હોવું જોઈએ એના કરતાં ૨૦% ઓછું હોય તો નીયમીત ખોરાક ઉપરાંત દરરોજ ક્રીમ કાઢી નાખેલ ૫૦૦ મી.લી. દુધ, બે કેળાં, ૧૦૦ ગ્રામ શેકેલી મગફળી અને પાંચ ખજુરની પેશી ખાવાથી અને બેથી ત્રણ લીટર પાણી પીવાથી વજન વધે છે.

(૮) નાગરવેલના એક પાનમાં દરરોજ દસ કાળા મરીના દાણા મુકી ખુબ ચાવીને ખાઈને ઉપર

માટલાનું ઠંડુ પાણી પીવાથી બેથી ત્રણ મહીનામાં પાતળો માણસ જાડો થાય છે.

વધરાવળ(Hydrocele-હાઈડ્રોસીલ) કાચકાનું સખત પડ ફુલી જાય એટલા ગરમ કરીને મીંજ કાઢવી. એનું બારીક ચુર્ણ પાણીમાં ખુબ લસોટી પેસ્ટ બનાવી લેપ કરવાથી વૃષણનો સોજો મટે છે.

વંધ્યત્વ (૧) રતવાને કારણે શરીરમાં ગરમીથી વંધ્યત્વ ભોગવતી હોય તેવી બહેનોએ વડ-પીપળાની તાજી કુંપળોની ચટણી બનાવી લાંબા સમય સુધી સેવન કરવું.

(૨) વડના તાજા અંકુરો પાણી સાથે પીસી ચટણી બનાવી ખાવાથી જે બહેનોને કોઠે રતવા હશે, વારંવાર ગર્ભપાત થઈ જતો હશે, શરીરની ગરમીને લઈ ગર્ભ ધારણ જ ન થઈ શકતો હશે તે દરેક

અવસ્થામાં લાભ થશે અને ગર્ભધારણની શક્યતા વધી જશે. પ્રસુતા પણ જો વડાંકુરોની ચટણીનું નીયમીત સેવન કરે તો તેના ગર્ભને ઉત્તમ પોષણ મળે છે, અને ગર્ભની વૃદ્ધી સારી રીતે થાય છે.

(૩) વડનાં ટેટાંનું ચુર્ણ સ્ત્રી-પુરુષ બંને નીયમીત સેવન કરે તો ગર્ભધારણની શક્યતા વધે છે. સ્ત્રીનાં પ્રજનનાંગોની ગરમી દુર થઈ તે ગર્ભધારણ માટે સક્ષમ બને છે.

વા (૧) લીલા નાળીયેરનો ૭૦ ગ્રામ અંગરસ કાઢી, તેમાં ત્રીફળાની ભુકી ૩ ગ્રામ અને મરીની ભુકી ૨ ગ્રામ નાખી સવાર-સાંજ ખાવાથી વા મટે છે.

(૨) લીલા નાળીયેરના કોપરાનો રસ કાઢી અગ્ની પર ઉકાળવાથી તેલ નીકળે છે. એ તેલમાં મરીની

ભુકી નાખી શરીરે ચોળવાથી વાથી જકડાઈ ગયેલાં અંગો છુટાં થાય છે અને વા મટે છે.

(૩) સરસીયા તેલમાં ધંતુરાનો રસ અને થોડી હળદર નાખી ઉકાળી ધંતુરાનો રસ બળી જાય એટલે ઉતારી માલીશ કરવાથી વાથી ઝલાઈ ગયેલાં શરીરનાં અંગો છુટાં થાય છે અને વા મટે છે.

(૪) મેથીનું ચુર્ણ પાણી સાથે લેવાથી વાના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૫) મેથી ઘીમાં શેકી, દળી, ગોળ-ઘીનો પાયો લાવી સુખડની માફક હલાવી નાના નાના લાડુ બનાવવા. રોજ સવારે એક એક લાડુ ખાવાથી અઠવાડીયામાં વાથી જકડાઈ ગયેલાં અંગો છુટાં થાય છે અને હાથ-પગે થતી વાની કળતર મટે છે.

(૬) આંકડાનાં પાન તેલમાં બળી જાય ત્યાં સુધી ગરમ કરી, તેલ ગાળીને માલીશ કરવાથી વાનો દુખાવો મટે છે.

વાઈ હીંગ, સીંધવ અને ઘી ૧૦-૧૦ ગ્રામ લઈ ગાયના ૧૨૦ ગ્રામ મુત્રમાં મેળવી, ઉકાળી, માત્ર ઘી બાકી રહે ત્યારે પીવાથી વાઈ-અપસ્માર મટે છે.

વાજીકરણ (૧) અશ્વગંધા, એખરો(તાલીમખાના), ગોખરુ, શતાવરી, કાળી મુશળી, શુદ્ધ કૌંચાં, નાગબલા, બલદાણા અને જેઠીમધ સરખા ભાગે લઈ ખુબ ખાંડી બારીક ચુર્ણ બનાવવું. એને આઠ ગણા દુધમાં નાખી ઉકાળીને માવો બનાવવો. માવાને ગાયના ઘીમાં શેકી સોપારી જેવડી લાડુડી બનાવવી. એક એક લાડુડી જમ્યા પછી સવાર-સાંજ સહેજ

નવશેકા દુધ સાથે લેવાથી વીર્યની વૃદ્ધી થાય છે તેમ જ હર્ષ-ઉત્સાહમાં વધારો થાય છે.

(૨) કવચના મુળને ઘીમાં શેકી દુધમાં નાખી મધ સાથે પીવાથી પ્રચંડ શક્તી પ્રાપ્ત થાય છે. દુધમાં ઘઉં અને કૌંચાનાં બી સાથે પકવી દુધપાક જેવું ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પી જવું. બાકી રહેલ માવા જેવો ભાગ ઘીમાં શેકી, સાકરની ચાસણીમાં નાખી પાક બનાવી દરરોજ ખાવાથી વાજીકરણ શક્તી (મૈથુનશક્તી) વધે છે. કૌંચાનાં મુળ મુત્રલ પણ છે. મુત્ર વધારનાર ઔષધો મુત્રપીંડના રોગોમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે. એ માટે કવચના મુળની છાલનો ઉકાળો પીવો.

વાચા અટકી-અટકીને-તોતડાવું ફુલાવેલો ટંકણખાર મધમાં મેળવી જીભ પર બધે દીવસમાં ચારેક વખત

લગાડવાથી તોતડું બોલવાની ફરીયાદ મટે છે. મધ ગળા નીચે ઉતરે તો પણ વાંધો નથી.

વાતકંટક વાયુના ૮૦ રોગોમાંથી એક રોગનું નામ 'વાતકંટક' છે. આ રોગને અંગ્રેજીમાં 'ઓસ્ટીઓફાઈટ' કહે છે. આમાં પગની ઘુંટી પાસે અથવા પાનીના હાડકાં પર હુકની જેમ હાડકું વધે છે અને ચાલવાથી તે ખુબ જ દુખે છે. સવારે ઉઠતી વખતે તો થોડી વાર પગ પર ચાલી પણ શકાતું નથી. આ વીકૃતીનું મેથી એ ઉત્તમ ઔષધ છે. કાચી મેથીને અધકચરી ખાંડીને બનાવેલો એક ચમચી ભુકો રોજ રાત્રે સુતી વખતે ફાકી જવો અને ઉપર એક ગ્લાસ જેટલું દુધ પીવું. બે મહીના આ ઉપચાર કરવો. દુખાવા ઉપર રેતીનો શેક કરવો અને

આવશ્યક પરેજી પાળવી, જેમાં ખાસ કરીને વાતકારક આહાર-વીહારનો ત્યાગ મહત્ત્વનો છે.

વાતપીત્ત રાયણનાં પાન અને કોઠીનાં પાન વાટી કલ્ક કરી, ઘીમાં શેકી ખાવાથી વાતપીત્ત મટે છે.

વાતરક્ત તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી વાતરક્ત મટે છે.

વાતશુળ (૧) સુંઠ અને એરંડમુળના ઉકાળામાં ખાંડેલી હીંગ અને સંચળ નાખી પીવાથી વાતશુળ મટે છે.

(૨) હીંગને ૨૦૦ મી.લી. પાણીમાં ઉકાળી ૨૫ મી.લી. પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી વાતશુળ મટે છે.

વાતાવરણની શુદ્ધી ઘરમાંથી જીવજંતુઓનો નાશ કરવા વડની છાલનો હોમ કરવો.

વાયરલ ઈન્ફેક્શન શ્રાવણ માસમાં શરીરે એકાદ વાર માટી, ગૌમુત્ર અને ગૌછાણનો લેપ કરવામાં આવે તો વર્ષભર અનેક રોગો સામે રક્ષણ મળે છે. ખાસ કરીને વાયરસથી થતા રોગો સામે રક્ષણ મેળવવા તે અત્યંત જરુરી છે. શ્રાવણમાં માત્ર એકાદ દીવસ આવો પ્રયોગ કરવાથી વર્ષભર શરીરને રક્ષણ મળે છે.

વાયુવીકાર, વાતવ્યાધી, વાયુના રોગો પક્ષાઘાત, કંપવાત, બાળલકવો, રાંઝણ, કમરનો દુખાવો, સાંધા દુખવા કે જકડાઈ જવા, આમવાત, વંધ્યત્વ, કસુવાવડ, શીઘ્રસ્ખલન, અડદીયો વા, સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ, વીશ્વાચી (હાથમાં થતો રાંઝણ જેવો દુખાવો), અવબાહુક (ફ્રોઝન શોલ્ડર), શરીરમાં સોય ભોંકાતી હોય તેવી વેદના થવી, વાત

કંટક(પગની એડીમાં કાંટો ભોંકાતો હોય તેવી વેદના થવી), અટકી અટકીને પેશાબ થવો, વાયુ ઉપર ચડવો, વધુ પડતા ઓડકાર આવવા, પેટમાં આફરો થવો, અનીદ્રા, શરીરના કોઈપણ ભાગમાં ઝણઝણાટી થવી, કાનમાં બહેરાશ, દુખાવો કે અવાજ આવ્યા કરવો, ચામડી લુખી અને બરછટ થઈ જવી આ બધા રોગોમાં વાયુની પ્રબળતા હોય છે.

મળમુત્ર વગેરે કુદરતી વેગો રોકવાથી, જમ્યા પછી તરત (ખાધેલું પુરેપુરું પચ્યા પહેલાં) ફરીથી નાસ્તો વગેરે ખાવાથી, ઉજાગરા કરવાથી, મોટેથી બોલવાથી, વધુ પડતો શ્રમ કરવાથી, પ્રવાસોથી, તીખા, કડવા અને તુરા પદાર્થોના વધુ પડતા સેવનથી, લુખા પદાર્થોથી, વાદળો થવાથી, ચીંતા,

ભય, લાંઘણથી, શોકથી તથા ઠંડો પવન, ઠંડું પાણી, ઠંડું વાતાવરણ, ઠંડાં પીણાં, ઠંડી વાનગી, ઠંડા પદાર્થોના સેવનથી વાયુ પ્રકોપ પામે છે.

વાતપ્રકોપના ઉપાયો

(૧) ૫૦૦ ગ્રામ મેથી ઝીણી દળી, તેમાં ૧ કીલોગ્રામ ઘી અને ૬ કીલોગ્રામ દુધ મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળી મધ જેવું ગાઢું બનાવવવું. પછી તેમાં ૧.૫ કીલો સાકર નાખી મેથીપાક બનાવવો. આ પાક સવારે ૨૫ થી ૪૦ ગ્રામ જેટલો ખાવાથી સર્વ પ્રકારના વાયુ રોગોનો નાશ થાય છે.

(૨) મેથીને ઘીમાં શેકી દળીને લોટ બનાવવો. પછી ઘી-ગોળનો પાયો લાવી સુખડીની માફક હલાવી નાના નાના લાડુ બનાવવા. રોજ સવારે એક એક લાડુ ખાવાથી અઠવાડીયામાં વાથી જકડાઈ ગયેલાં

અંગો છુટાં પડે છે. હાથ-પગે થતી વાની કળતર મટે છે.

(૩) ૧૫-૨૦ ગ્રામ મેથી રોજ ફાકી જવાથી વા મટે છે.

(૪) અજમો તાવી પર ગરમ કરી, સમભાગે સીંધવ સાથે પીસી ૩ ગ્રામ જેટલું ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કોઠાનો વાયુ દુર થાય છે.

(૫) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ, લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી વાયુ મટે છે.

(૬) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને મીઠું મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી વાયુ મટે છે.

(૭) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી વાયુ મટે છે.

(૮) ૧૦-૧૦ ગ્રામ આદુના અને લીંબુના રસમાં ૧.૫ ગ્રામ સીંધવ મેળવી સવારે પીવાથી વાયુ મટે છે.

(૯) ખજુર ૫૦ ગ્રામ, જીરુ, સીંધવ, મરી અને સુંઠ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામ, પીપરી મુળ ૫ ગ્રામ અને લીંબુનો રસ ૦.૭૫ ગ્રામને બારીક વાટી ચાટણ બનાવી ખાવાથી વાયુ બેસી જાય છે.

(૧૦) એરંડ મગજને દુધમાં મેળવી ગરમ કરી, માવો બનાવી ખાવાથી ગૃધ્રસી વાયુ અને પેટ, ખભા, પગ વગેરેમાં થતો દુ:ખાવો મટે છે.

(૧૧) ગોળ નાખેલું દહીં વાયુ મટાડે છે. તે પુષ્ટી આપનાર, તૃપ્તી કરનાર અને પચવામાં ભારે છે.

(૧૨) ઘીમાં શેકેલી હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, સીંધવ, અજમો, જીરુ અને શાહજીરુ એ આઠ ચીજો સરખે ભાગે લઈ, ચુર્ણ બનાવી મજબુત બુચવાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચુર્ણને હીંગાષ્ટક ચુર્ણ કહે છે. એ વાયુ દુર કરે છે. એ અનેક રોગોની એક રામબાણ દવા છે. જેમ કે ૧ ગ્રામ જેટલું આ ચુર્ણ છાસમાં કે ભોજન પહેલાં ઘી અને ભાતમાં લેવાથી આફરો, અજીર્ણ, પેટની પીડા, વાયુ, ગોળો, કૉલેરા, અજીર્ણ કે વાયુથી થતી ઉલટી, કફ-વાતજન્ય વીકારો વગેરે મટે છે.

(૧૩) ચીકણી સોપારીનો ભુકો ૧.૫ ગ્રામ સવારે મઠામાં કે કાંજીમાં લેવાથી હોજરીમાં ભરાઈ રહેલો વાયુ (ગૅસ) મટે છે.

(૧૪) તાજો ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી વાયુ દુર થાય છે, મોંની ફીકાશ મટે છે, સ્વાદ પેદા થાય છે અને પાચનશક્તી સતેજ થાય છે.

(૧૫) નારંગી ખાવાથી પેટમાંનો વાયુ દુર થાય છે.

(૧૬) પાકા આદુનો ૪૦૦ ગ્રામ રસ ૧.૬ કીલો સાકરની ચાસણીમાં નાખી તાર બંધાય તેવી ચાસણી ફરીથી બનાવી શરબત બનાવવું. એમાંથી ૧૦ ગ્રામ જેટલું શરબત પાણી સાથે લેવાથી પેટનો વાયુ, પેટમાં આમદોષથી આવતી ચુંક મટે છે. ગંધાતો અને પચ્યા વગરનો ઝાડો બંધાય છે અને પેટમાં થતો ગડગડાટ મટે છે.

(૧૭) મરી ઠંડા પાણીમાં બારીક વાટી લેપ કરવાથી વાયુથી અંગ જકડાઈ ગયું હોય તો ફાયદો કરે છે.

(૧૮) ફુદીનો, તુલસી, મરી, આદુ વગેરેનો ઉકાળો કરી પીવાથી વાયુ દુર થાય છે, અને સારી ભુખ લાગે છે.

(૧૯) મુળાનાં બીનું ચુર્ણ લેવાથી પીઠ પર થતી વાયુની પીડા મટે છે.

(૨૦) લવીંગના તેલનાં બે-ત્રણ ટીપાં ખાંડ કે પતાસામાં લેવાથી પેટનો વાયુ મટે છે.

(૨૧) વેંગણ વાયુ મટાડે છે.

(૨૨) રીંગણાંનું શાક, ભડથું કે સુપ બનાવી, હીંગ અને લસણ સાથે લેવાથી પેટમાંનો વાયુ અને ગોળો મટે છે.

(૨૩) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી ૨૦ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી વાયુ મટે છે.

(૨૪) સુંઠના ચુર્ણમાં ગોળ અને થોડુંક ઘી નાખી ૩૦-૪૦ ગ્રામની લાડુડી બનાવી સવારે ખાવાથી વાયુ અને ચોમાસાની શરદી મટે છે.

(૨૫) સુંઠની ભુકી પાણી સાથે ચટણી માફક પીસી, ઘીમાં તળી, તેને ઘી સાથે ખાવાથી વાયુ નાશ પામે છે અને સંગ્રહણી મટે છે.

(૨૬) મરી અને લસણને પીસી ભોજનના પહેલા કોળીયામાં ઘી સાથે ખાવાથી વાયુ મટે છે.

(૨૭) એરંડાનાં પાન વાયુનો પ્રકોપ શાંત કરે છે. એરંડીયું પણ વાયુના રોગો દુર કરે છે.

(૨૮) ૩ ગ્રામ લસણ પીસી, ૬ ગ્રામ તલનું તેલ કે ઘી અને સીંધવ મેળવી સવારે ખાવાથી સર્વ પ્રકારના વાતવ્યાધી તથા વીષમજ્વર અને વાતકફજ્વર મટે છે.

(૨૯) લસણની પાંચ કળીઓ રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તેને પીસી ગાળી પાણી પીવું. બીજા અઠવાડીયે સાત કળીઓ, ત્રીજા અઠવાડીયે દસ કળીઓ પલાળવી અને એ રીતે પીવી. ત્રણ અઠવાડીયા પછી એક અવાડીયું પ્રયોગ બંધ કરવો, અને ફરી પાછો શરુ કરવો. પ્રયોગ વખતે માખણનું સેવન કરવું જરુરી છે. આ પ્રયોગથી વાતવ્યાધી મટે છે.

(૩૦) લકવો એટલે પેરાલીસીસ પણ એક પ્રકારનો વાતરોગ છે. દરરોજ સવારે અડધો કલાક સુર્યસ્નાન તથા પંદરેક મીનીટ બાષ્પસ્નાન લેવું. બપોરે અને સાંજે પણ પંદરેક મીનીટ લીંબુના રસ મીશ્રીત પાણીનું બાષ્પસ્નાન લેવું. એનાથી ચમત્કારી લાભ અવશ્ય જોવા મળે છે. તજનું તેલ વાતવીકાર પર ચોળવાથી ફાયદો થાય છે.

(૩૧) ૨૦ ગ્રામ દ્રાક્ષને ઘીવાળા હાથ લગાડી તવા ઉપર શેકી થોડું સીંધવ અને મરીનું ચુર્ણ લગાડી રોજ સવારે ખાવાથી વાતપ્રકોપ મટી નીર્બળતાથી આવનાર ચક્કર મટે છે.

(૩૨) ગરમ પદાર્થો ઉપયોગી, જેવા કે લસણ, ડુંગળી, આદુ, હીંગ, મેથી, રાઈ, લવીંગ, તજ, સુંઠ, મરી, પીપર, વગેરે.

(૩૩) દીવેલ સર્વોત્તમ- કાયમ એનું સેવન કરવું. ન ફાવે તો ભાખરીમાં મોણ નાખીને લેવું.
(૩૪) વાના રોગમાં તેલનું માલીશ રોજ કરવું, જેમાં દીવેલ કે સરસવ તેલ વાપરવું.

(૩૫) ***વાયુ અને કફદોષ*** - ૧ લીટર પાણીમાં ૧ ચમચી(૮.૫ ગ્રામ) તાજો નવો અજમો નાખી અડધું બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારી, ગાળી લો. આ પાણી વાયુ અને કફથી થતાં તમામ દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. એનાથી કફજન્ય હૃદયનું શુળ, પેટમાં વાયુપીડા, આફરો, પેટનો ગોળો, હેડકી, અરુચી, મંદાગ્ની, બરલનું દર્દ, પેટનાં કરમીયાં, અજીર્ણના ઝાડા, કૉલેરા, શરદી, સળેખમ, બહુમુત્ર,

ડાયાબીટીસ, જેવાં અનેક દર્દોમાં ખાસ લાભપ્રદ છે. આ પાણી ગરમ ગુણો ધરાવે છે.

(૩૬) પીપરીમુળના ગંઠોડા ભુખ લગાડનાર, તીખા, ગરમ, આહારનું પાચન કરનાર, રુક્ષ, પીત્ત કરનાર, મળને ભેદનાર-તોડીને બહાર કાઢનાર, કફ અને વાયુના રોગો, પેટના રોગો, આફરો, ગોળો, બરોળ, કૃમી, શ્વાસ તથા ક્ષયને મટાડનાર છે.

(૩૭) વાયુથી જકડાઈ ગયેલા અંગ પર ઉમરાનું દુધ ચોપડી રુ ચોંટાડવાથી ફાયદો થાય છે. બળતરા થતી હોય તો ઉમરાનું દુધ સાકર મેળવી લગાડવું.

(૩૮) સરગવાનાં કુમળાં પાન, ફુલ કે શીંગનું શાક ખાવાથી વાયુ મટે છે.

(૩૯) ૪૦૦ મી.લી. ઉકળતા પાણીમાં ૨૫ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ નાખી ૨૦-૨૫ મીનીટ ઢાંકી રાખવું. ઠંડુ

થયા બાદ વસ્ત્રથી ગાળી ૨૫થી ૫૦ ગ્રામ જેટલું પીવાથી વાયુ, પેટનો આફરો, ઉદરશુળ મટે છે.

(૪૦) હીંગાષ્ટક ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ એક એક ચમચી પાણી સાથે લેવાથી વાયુ મટે છે. જેઓ દરરોજ હીંગાષ્ટક ચુર્ણ લે છે તેમને કદી ગૅસની તકલીફ થતી નથી.

વાયુના ૮૦ પ્રકાર

1. *અતીજમત્વ – થી બગાસાં આવે છે.*
2. *અત્યુદ્ગાર – આમાશયમાં વાયુ ભરાવાથી ઓડકાર વધુ આવે છે.*
3. *અનાવસ્થીત ચીત્તત્ત્વ – વાયુથી ચીત્ત અસ્વસ્થ બને છે.*

4. અપતંત્રક (હીસ્ટીરીયા)– વાયુ ઉર્ધ્વગામી થઈને હ્રદય, માથુ તથા શરીરના અન્ય ભાગને પીડા આપી ધનુષ્યની જેમ શરીરને ફેરવે છે. એમાં નજર જડ બને છે, ચંચળતા જાગે છે, વ્યક્તી ગુંગળાની જેમ બોલે છે.
5. અપતાનક - વાયુ હ્રદયમાં પહોંચી દષ્ટી તથા ચેતનાને વીકૃત કરી બેશુદ્ધ કરે છે અને ગળામાંથી વીચીત્ર શબ્દો નીકળે છે. જ્યારે હ્રદયમાંથી વાયુનું દબાણ હળવું થાય ત્યારે સંપુર્ણ ભાન આવે છે.
6. અપબાહુક - હાથમાં જોરથી પકડવા સમાન પીડા થાય છે.

7. અભ્યંતરાયામ – પેટની તરફ ધનુષ સમાન ખેંચ લાવે છે.
8. અર્દીત – માથું, નાક, હોઠ, ઘુટણનાં હાડકાં, કપાળ અથવા નેત્ર સાંધામાં મોંની સીકલ ફેરવી નાખે છે. આથી ગળાનો ભાગ વાંકો થઈ જાય. માથામાં ધ્રુજારી આવે.
9. અષ્ઠીલિકા - નાભીના નીચેના ભાગમાં પથ્થર જેવી ઉંચી, ગોળ અથવા ઘન સ્વરુપ ગ્રંથી ઉત્પન્ન થાય છે. મળમુત્ર તથા વાયુ નીરોધ થાય છે અને તે સ્થળે વેદના ઉપડે છે.
10. અંગપીડા – શરીરના કોઈ કે બધા ભાગમાં પીડા થાય છે.

11. અંગભંગ – સર્વાંગનું ભેદન કરે છે.
અંગોમાં સણકા થાય છે.
12. અંગભેદ – આ વાયુ સર્વ અંગોને પીડા
આપે છે.
13. અંગવિભ્રંશ – શરીરના કોઈ એક ભાગની
ચેતના જતી રહે છે.
14. અંગશુલ – સર્વાંગે શુળ ઉત્પન્ન થાય છે.
15. અંગશોષ – જે વાયુ આખા શરીરનું
શોષણ કરે છે તે
16. આક્ષેપક - સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી શરીરને
હલબલાવી દે છે.
17. આધ્માન – પક્વાશયમાં વાયુ પ્રસરી પેટ
ધમણની માફક ફુલી અવાજ કરે છે તથા
વેદના થાય છે.

18. આંત્રકુજન – જે વાયુ પક્વાશયમાં રહી આંતરડામાં જઈ શબ્દ કરે છે.
19. ઉરુસ્તંભ- ચીકણા મેદમાં ભળી પગથી ઘુંટણ સુધી વ્યાપી ઘુંટણ અકડાઈને નીષ્ક્રીય બને.
20. કટીગ્રહ – કમર પુરી અકડાઈ જાય છે.
21. કલાયખંજ – અવાર નવાર કંપારી આવે અને ચાલતી વખતે પગ વાંકા પડે.
22. કલ્લતા – આ વાયુ પ્રકોપ સમયે ગળામાંથી શબ્દો નીકળતા નથી.
23. કષાયવક્તૃતા – વાયુથી મોં ગંદુ થઈ જાય છે.
24. કંડુ – વાયુથી શરીરમાં ખંજવાળ આવે છે.
25. કંપ – વાયુથી શરીરમાં ધ્રુજારી આવે છે.

26. કાઠિન્ય – વાયુથી શરીર સખત બની જાય છે.

27. કાર્શ્ય – સમગ્ર શરીરને વાયુ જીર્ણશીર્ણ કરે છે.

28. કુબ્જત્વ – વાયુની શીરામાં અસર થતાં પીઠ તથા છાતીમાં વેદના થાય છે.

29. કોષ્ટુશીર્ષ – વાયુ લોહીમાં ભળી ઘુટણમાં ફેલાઈ સોજો ઉત્પન્ન કરે છે, ત્યાં ભારે વેદના થાય છે.

30. ક્ષીપ્રમુત્રતા – વાયુથી વારંવાર અને પુશ્કળ પ્રમાણમાં પેશાબ થાય.

31. ખલ્લી – પેટ, પગ, નીતંબ, હાથ વગેરેમાં ક્રમશઃ શુળ ઉત્પન્ન થાય છે.

32. ખંજ – વાયુથી પગ શીથીલ થઈ જાય છે.

33. ગંધાજ્ઞતા – વાયુથી સુગંધ કે દુર્ગંધનો
ખ્યાલ આવે નહીં.

34. ગુધ્રસી – વાયુ પીઠ, કેડ, ઘુટણ, નીતંબ,
પગ આ સ્થાનો પર કમરથી પ્રવેશ કરી
ફરતો ફરતો આ સ્થાનોની ક્રીયાઓ
સ્થગીત કરી દે છે.

35. જીહ્‌વાસ્તંભ – જીભ જડ બની જાય છે,
તેથી ભોજન ગળામાં ઉતારતી વખતે
તકલીફ પડે છે.

36. તુની – પક્વાશય તથા મુત્રાશયમાં
બળતરા ઉત્પન્ન થાય છે.

37. દંડાપતાનક – શરીરનાં અંગો લાકડા જેવાં
જડ થઈ જાય છે.

38. દુર્બલત્વ – વાયુથી વ્યક્તી શક્તીહીન બને છે.

39. દષ્ટીક્ષય – વાયુથી દષ્ટીનો નાશ થાય છે. (ત્રણ પ્રકાર મળી શક્યા નથી.)

40. નીદ્રાનાશ – વાયુથી નીદ્રાનાશ થાય છે.

41. પક્ષાઘાત – કુપીત વાયુ શરીરના ઉભા અડધા ભાગમાં શીરા તથા સ્નાયુઓનું શોષણ કરી સાંધાનાં જોડાણ ઢીલાં કરી ચેતના વીનાનાં બનાવી દે છે. એને અર્ધાંગ વાયુ પણ કહે છે.

42. પંગુવાયુ – કુપીત વાયુ કમર નીચેના ભાગમાં જઈને મોટી શીરાઓને નબળી પાડી બંને પગ લથડાવી દે છે.

43. પાદહર્ષ – વાયુ સાથે કફ ભળી પગમાં રસીની જેમ પરુથી ઝણઝણાટી ઉત્પન્ન થાય છે.

44. પાર્શ્વશુલ – પેટના અંદરના ભાગમાંથી પાંસળીઓમાં દર્દ થાય છે.

45. પ્રતીતુની – ગુદા તથા યોનીના સ્થાને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે. પક્વાશય તથા મુત્રાશયના સ્થાને કરડવા જેવી વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

46. પ્રત્યષ્ઠીલા – અષ્ઠીલિકાની જેમ ત્રાંસુ કે લાંબુ અને વેદનાયુક્ત હોય છે. મળમુત્ર અને વાયુનો અવરોધ થાય છે.

47. પ્રત્યાધ્માન – વાયુ આમાશયમાં જઈ મ્યુકસ/ચીકાશ સાથે ભળી પેટની ફાંદ વધારે છે.
48. પ્રલાપ – થી વ્યક્તી આડું અવળું બોલ્યા કરે છે.
49. પ્રસુપ્તિ – વાયુથી ચામડીની સ્પર્શશક્તી નાશ પામે છે.
50. બદ્ધવિષ્ટીકા – પક્વાશયમાં વાયુપ્રકોપથી મળ સખત બને છે.
51. બલક્ષય – વ્યક્તી બલહીન થાય છે.
52. બાહ્યાયામ – પીઠ થી શરુ કરી છેક નીચે કમર સુધીનો ભાગ ખેંચી રાખે છે.
53. ભીરુત્વ – વાયુથી ભય પેદા થાય છે.

54. ભેદવાયુ - થી સોય ભોંકાતી હોય તેવી વેદના થાય છે.

55. મન્યાસ્તંભ – વાયુ સાથે કફ ભળવાથી ગળું સજ્જડ થઈ જાય છે. આથી ગળું ફેરવી કે હલાવી શકાતું નથી.

56. મિણમિણ – આ વાયુની અસરથી વ્યક્તી ગુંગણું બોલે છે એટલે કે નસકોરામાંથી બોલે છે.

57. મૂકત્વ – મોંએથી અવાજ નીકળે નહીં.

58. રસાજ્ઞતા – વાયુથી મોંમાં સ્વાદનો ખ્યાલ આવતો નથી.

59. રુક્ષ – શરીર બરછટ બને છે.

60. રોમહર્ષ – વાયુ ચામડીમાં પ્રવેશી શરીરમાં રોમાંચ ઉત્પન્ન કરે છે.

61. વાતકંટક – પગ કોઈ દબાણ પર પડવાથી અથવા ચાલતાં શ્રમને લીધે પગના તળીયામાં વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

62. વાતપ્રવૃત્તિ – અપાન વાયુ પ્રકોપને કારણે ગુદા માર્ગે સરણ વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.

63. વામનત્વ – વાયુ ગર્ભાશયમાં પહોંચી ગર્ભને વીકૃત બનાવે છે આથી બાળકની ઉંચાઈ વધતી નથી.

64. વિડ્ગ્રહ – જે વાયુને લીધે મળ સાફ થતો નથી તે.

65. વિશ્વાચી – હાથની આંગળી ઉપર શીરામાં પ્રવેશી બાહુ સુધી શીરામાં પ્રસરી વાયુના કર્મનો નાશ કરે છે. આથી હાથ ઉંચોનીચો થતો નથી.

66. વીરસતા – વાયુથી મોંમાંથી સ્વાદ નષ્ટ થઈ જાય છે.

67. વ્રણાયમ – આ વાયુ આઘાત નીમીંત વ્રણમાં પીડા ઉત્પન્ન કરે છે.

68. શબ્દાક્ષતા – વાયુથી કાને બહેરાશ આવે છે.

69. શિરાપુરણ – શીરાની અંદર જઈને વાયુ શીરાને ફુલાવી દે છે.

70. શિરોગ્રહ – પીઠભાગમાં રક્ત આધારીત મગજના સ્નાયુઓને નીષ્કીય બનાવી વેદના ઉત્પન્ન કરે છે. આ વાયુ અસાધ્ય છે.

71. શીતતા – વાયુથી શરીર ઠંડુ થઈ જાય છે.

72. શુક્રકાર્શ્ય – વાયુથી શુક્ર ધાતુ ક્ષીણ થાય છે.

73. શુક્રનાશ – વાયુ શુક્ર ધાતુનેશોષી લે છે.

74. શુક્રાતિપ્રવૃત્તી – વાયુ શુક્ર ધાતુમાં ભળી ધાતુને અતી પાતળી કરે છે.

75. શ્યામતા – વાયુથી શરીર કાળું પડી જાય છે.

76. સંકોચ – સર્વાંગે શરીરને જડ બનાવે છે.

77. સ્તંભ – શરીર અચેતન બને છે.

78. સ્ફુરણ – થી અંગસ્ફુરણ થાય છે.

79. સ્વેદનાશ – વાયુથી પરસેવો થતો નથી.

80. હનુસ્તંભ- હડપચી સ્થગીત થાય, આંખ, મોં, ચહેરાની શીકલ ફરી જાય. મોં વાંકું બને.

વાયુનો ગોળો (૧) વાયુનો ગોળો થઈ ગભરામણ થતી હોય તો બે-બે ગોળી લસુનાદીવટી નવશેકા પાણી સાથે સવાર, બપોર અને સાંજે લેવી. એક ગ્લાસ તાજી મોળી છાસમાં એક ચમચી હીંગ્વાષ્ટક ચુર્ણ જમ્યા પછી બપોરે અને રાત્રે લેવું. સવારે અને સાંજે થોડું ચાલવા જવું. તીખો, તળેલો, ગરમ મસાલાવાળો આહાર બંધ કરવો. સરળતાથી પચે તેવો જ ખોરાક લેવો.

(૨) અળવીના દાંડા સહીતનાં પાન બાફી, તેનું પાણી કાઢી, તેમાં ઘી મેળવી, ત્રણ દીવસ આપવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

(૩) સરગવાના પાનના રસમાં ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી ત્રણ દીવસ પીવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

વાયુરોગો (૧) ૪૦ ગ્રામ લસણ છોલી, પીલી, તેમાં હીંગ, જીરુ, સીંધવ, સંચળ, સુંઠ, મરી અને પીપરનું ચુર્ણ ૧-૧ ગ્રામ નાખી ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી ખાવાથી અને ઉપર એરંડમુળનો ઉકાળો પીવાથી પક્ષાઘાત, સર્વાંગવાયુ, ઉરુસ્તંભ, કૃમીશુળ, કમરનો દુ:ખાવો, કુખનો દુ:ખાવો, પેટમાંનો વાયુ વગેરે તમામ પ્રકારના વાયુરોગ દુર થાય છે. વાના રોગીઓ માટે લસણ સર્વોત્તમ છે.

(૨) વાયુને લીધે હૃદય પર દબાણ આવી ગભરામણ થતી હોય તો મીષ્ટાન્ન, ફરસાણ, ઘી-તેલ વગેરે બંધ કરી માપસર જ ખોરાક લેવો. રોજ સવાર-સાંજ મધ્યમ ગતીથી એક એક કલાક ચાલવું. અજમો અને ગંઠોડાનું સમાન ભાગે બનાવેલું ચુર્ણ ચાર ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવું. બપોરે અને રાતે

'શંખવટી' નામની ૧-૧ ગોળી ભોજન પછી પાણી સાથે ગળી જવી.

(૩) રાસ્ના, ગળો, દેવદાર, સુંઠ અને એરંડાનાં મુળ સરખા વજને લઈ અધકચરો ભુકો કરી એક ચમચી જેટલો ભુકો એક ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી ઠંડો પાડી પીવાથી માત્ર વાયુને લીધે થતા બધા રોગો મટે છે. આમવાતમાં પણ આ ઉકાળો હીતકારી છે.

(૪) વાયુના તમામ રોગોમાં આ પ્રયોગ અવશ્ય કરવા જેવો છે. મેથી, અજમો, કાળીજીરી, અશેળીયો અને હરડે આ પાંચે ઔષધો સરખા વજને (દરેક સો સો ગ્રામ) લઈ ભેગા કરી ખુબ ખાંડી બારીક-વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ કરી એરટાઈટ બાટલી ભરી લેવી. આ ચુર્ણ અડધી ચમચી જેટલું રોજ સવારે અને રાત્રે ઉકાળીને ઠંડા કરેલા પાણી સાથે લેવું. ૧૫થી ૨૦

દીવસ આ ચુર્ણ નીયમીત લેવાથી અને ઉચીત પરેજી પાળવાથી હાડકાંઓના સાંધાઓનો તથા સ્નાયુઓનો દુખાવો (આમવાત), ઉદરશુળ તથા શીરઃશુળ અને કટીશુળ મટે છે. આ ઉપરાંત અર્દીત-મોઢાનો લકવા, પક્ષાઘાત-પેરાલીસીસ, કટીગ્રહ, ઉરુસ્તંભ વગેરે વાયુના રોગોમાં ફળપ્રદ છે.

<u>વાયુની બીમારીમાં</u>

યોગાસન : જમ્યા પછી ૧૦-૧૫ મીનીટ વજ્રાસન, પવન- મુક્તાસન

પ્રાણાયામ : અનુલોમ-વીલોમ ૫ મીનીટ, ભોજન વખતે સુર્યસ્વરથી (જમણા નસકોરા વડે) શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવો.

મુદ્રા : વાયુ વીજય મુદ્રા, અપાન વાયુ મુદ્રા ૨૦-૨૦ મીનીટ કરવી.

વીશેષ : ખુબ ચાવીને જમવું, ભોજન સાથે પાણી ન પીવું, પણ જમ્યા પછી ૪૦ મીનીટ બાદ પાણી પીવું.

વાળ *<u>વધારવા - વાળનો જથ્થો</u>* (૧) જે ભાગ પર વાળનો જથ્થો ઓછો લાગતો હોય ત્યાં લીંબુની ચીરી કરી દરરોજ સવાર સાંજ ઘસતા રહેવું. આથી ત્યાં વાળ વધુ થશે.

(૨) બે ભાગ કીસમીસ અને એક ભાગ એળીયાને પાણીમાં વાટી માથા પર લેપ કરી સુઈ જવું. પ્રયોગ નીયમીત કરવાથી વાળનો જથ્થો વધે છે કે માથાની ટાલ દુર થાય છે. બધા કેસમાં સો ટકા સફળતા મળતી નથી, પરંતુ નોંધપાત્ર ફરક જરુર પડે છે.

(૩) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી, બારીક વાટી મલમ જેવું બનાવી રાતે સુતી વખતે માથા પર લેપ

કરવો. સવારે બરાબર સાફ કરી માથું ખંજવાળી બધે ઘી ઘસી થોડી વાર કુમળા તડકામાં બેસવું. લાંબા સમય સુધી આ પ્રયોગ કરવાથી વાળનો જથ્થો વધે છે. ટાલ પડવાની શરુઆત થઈ હોય તો તે અટકે છે.

(૪) દરરોજ રાતે પાકા કેળાને છુંદી, મસળી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી ફરીથી મસળીને મીશ્રણ માથા પર બધે વ્યવસ્થીત લેપ કરી સુઈ જવું. સવારે સાદા પાણીથી માથું ધોઈ નાખવું. ચારેક મહીના સુધી દરરોજ નીયમીત પ્રયોગ કરવો. કેળાંનું પ્રમાણ વાળના જથ્થા મુજબ લેવું, તથા એક આખું મોટું કેળું હોય તો બે લીંબુ અને અડધું કેળું હોય તો એક લીંબુ લેવું.

(૫) મેંદીનાં સુકવેલાં પાનનો બારીક પાઉડર (જે બજારમાં મળે છે) પાણીમાં પલાળી દરરોજ નહાતી

વખતે માથામાં સરખી રીતે લેપ કરી થોડી વાર રહીને નાહવું. દરરોજ નીયમીત પ્રયોગ કરતા રહેવાથી વાળનો જથ્થો તથા વાળની લંબાઈ પણ વધે છે.

(૬) આમળાના ચુર્ણને દુધમાં કાલવી જાડી થેપલી કરી રાત્રે સુતી વખતે મગજના ભાગ પર માથા પર બાંધી રાખવામાં આવે તો વાળ વધે છે.

(૭) તાજા ગોમુત્રમાં જાસુંદનાં ફુલ વાટી રાતે સુતી વખતે માથે લેપ કરવાથી અને સવારે ધોઈ નાખવાથી માથામાં વાળનો જથ્થો વધે છે. લાંબા સમય સુધી પ્રયોગ કરવો.

(૮) વડનાં પાન સુકવી તેના પર અળસીનું તેલ ચોપડી બાળીને બનાવેલી રાખને ચારગણા વજનના અળસીના તેલમાં મીશ્ર કરી દરરોજ રાતે સુતી વખતે

માથા પર જે ભાગમાં વાળ ઓછા હોય ત્યાં ઘસી માલીશ કરતા રહેવાથી ઘણા દીવસો પછી વાળ વધવા લાગે છે. માથે ટાલ પડી ગઈ હોય તો તે પણ મટે છે.

(૯) માથાની ટાલ પર ભાંયરીંગણીના પાનના રસની દરરોજ ૨૦ મીનીટ માલીશ કરવાથી વાળ ફરીથી ઉગી ટાલ મટે છે.

(૧૦) ૧-૧ ચમચી શંખપુષ્પીનું ચુર્ણ દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ નીયમીત લેવાથી કે ૧-૧ કપ શંખપુષ્પીનું શરબત પીવાથી માથાના વાળનો જથ્થો વધે છે અને વાળ સુંદર તથા લાંબા થાય છે.

સફેદ વાળ (૧) વાળ સફેદ થવા માંડ્યા હોય તો દરરોજ દહીં-છાસ આહારમાં વધુ પ્રમાણમાં લેવાં. એનાથી વાળ સફેદ થતા અટકે છે. બાળકોને

શરુઆતથી જ દહીં-છાસનું નીયમીત સારા પ્રમાણમાં સેવન કરાવતા રહેવું જોઈએ.

(૨) શુદ્ધ ગંધક અને શુદ્ધ લોહભસ્મ સમભાગે લઈ ખરલમાં ખુબ લસોટવી. દરરોજ સવાર-સાંજ ૧/૨ ગ્રામ આ મીશ્રણ ૧૦ ગ્રામ મધ અને ૫ ગ્રામ ઘી સાથે લેવાથી વાળ કાળા થાય છે અને સફેદ થતા અટકે છે.

(૩) આમળાના ચુર્ણને આમળાના રસની ૨૧ ભાવના આપવી. (૨૧ વાર ભીંજવવું અને સુકવવું.) પછી તેનું સેવન કરવાથી માથાના વાળ કાળા થાય છે.

(૪) બહેડાનો બારીક પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ પાણી સાથે ૧-૧ ચમચો લેવાથી અને રાતે સુતી વખતે આ પાઉડર પાણીમાં ભેળવી વાળમાં પાથીએ

ભરી સવારે શેમ્પુથી ધોઈ નાખવાથી વાળ થોડા જ દીવસોમાં કાળા થાય છે.

(૫) ગુલાબની પાંખડીમાંથી તૈયાર કરેલા ગુલકંદમાંથી અડધો ગુલકંદ સુર્યના પ્રકાશમાં અને અડધો ચાંદનીમાં રાખી દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી માથાના વાળ ખરવા, વાળનો જથ્થો ઓછો થવો, વાળ તુટવા, વાળ અકાળે સફેદ થઈ જવા વગેરે ફરીયાદો મટે છે.

(૬) દરરોજ રાતે સુતી વખતે ૧ મોટો ગ્લાસ ભરીને દુધ લઈ તેમાં ૧ ચમચી બદામનું તેલ નાખી બરાબર મીશ્રણ કરી પીવાથી લાંબા સમયે વાળ સફેદ થતા અટકે છે, અને જો સફેદ થયા હોય તો ધીમે ધીમે કાળા થવા માંડે છે.

(૭) જેઠીમધ અથવા જેઠીમધનું સત્ત્વ દુધ સાથે દરરોજ સવાર-સાંજ લેવાથી અકાળે ધોળા થયેલા વાળ કાળા થાય છે. જેઠીમધ કરતાં જેઠીમધનું સત્ત્વ વધુ અકસીર છે.

(૮) વાળમાં મહેંદી લગાવવાથી વાળ લાલ થઈ જતા હોય તો મહેંદી પલાળતી વખતે તેમાં આમળાં, અરીઠાં, શીકાકાઈ અને ભાંગરાનો પાઉડર ઉમેરવાથી મહેંદી કાળી થશે, અને વાળ કાળા થશે.

<u>વાળની લુખાશ</u> લીંબુનો રસ માથામાં નાખી, મસળી સ્નાન કરવાથી વાળનો મેલ તથા વાળની લુખાશ દુર થાય છે; વાળ મુલાયમ થાય છે.

<u>વાળ ખરવા</u> (૧) આહારમાં કોબીનું સેવન બને તેટલું વધુ કરવાથી અને કોબીનો રસ વાળના મુળમાં ઘસીને પચાવવાથી ખરતા વાળ અટકે છે.

(૨) ૧ ભાગ અડદનો લોટ, ૧/૨ ભાગ આમળાનું ચુર્ણ, ૧/૪ ભાગ શીકાકાઈનું ચુર્ણ અને ૧/૪ ભાગ મેથીનું ચુર્ણ રાતે પલાળી રાખી સવારે તેનાથી માથું સાફ કરવાથી ખરતા વાળની સમસ્યા મટે છે.

(૩) ભાંગરાના પાનનો તાજો રસ ૧૫-૨૦ મી.લી. સવાર-સાંજ પીવાથી ખરતા વાળમાં ફાયદો થાય છે.

(૪) શતાવરી, આમળાં, બ્રાહ્મી અને ભૃંગરાજનું સમભાગે ચુર્ણ ૧-૧ ચમચી દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી ખરતા વાળ બંધ થાય છે.

(૫) દીવેલને જરા હુંફાળું ગરમ કરીને માથાના વાળમાં ઘસવાથી મગજ શાંત રહે છે તથા ગરમીને કારણે વાળ ખરતા હોય તો તે અટકે છે.

વાળ મુલાયમ (૧) રાત્રે માથામાં તેલ નાખી, બીજે દીવસે દહીંમાં આમળાનું ચુર્ણ ભેળવી માથામાં ભરી

અડધો કલાક રાખી હુંફાળા પાણીથી વાળ ધોવાથી વાળ નરમ અને ચમકીલા બને છે. જેમને શરદી રહેતી હોય તેમણે આ પ્રયોગ કરવો નહીં.

(૨) પાણીમાં ચણાનો લોટ નાખી પેસ્ટ બનાવી વાળમાં મસળતા રહેવાથી અને સાદા પાણીથી વાળ ધોવાથી થોડા દીવસોમાં વાળ મુલાયમ થાય છે.

માથાનો ખોડો કણજીનું તેલ માથામાં નાખવાથી માથાનો ખોડો મટે છે.

વીષમજ્વર મીઠાને તવી પર લાલ રંગનું થાય ત્યાં સુધી શેકી, હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ૫ ગ્રામ જેટલું લેવાથી વીષમજ્વર મટે છે.

વીર્યવૃદ્ધી (૧) ડુંગળીનો રસ ૬ ગ્રામ, ઘી ૬ ગ્રામ અને મધ ૩ ગ્રામ એકત્ર કરી રોજ સવાર-સાંજ પીને

ઉપર ગરમ કરી જરુરી પ્રમાણમાં સાકર નાખી ૨૫૦ ગ્રામ દુધ પીવાથી વીર્યવૃદ્ધી થાય છે.

(૨) ડુંગળીનો રસ અને મધ ૧૦-૧૦ ગ્રામ મેળવી ૨૧ દીવસ સુધી રોજ સવારમાં ચાટવાથી વીર્યવૃદ્ધી થાય છે.

(૩) તુલસીનાં બી અને ગોળ સરખા ભાગે મેળવી, લસોટી ચણી બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. સવાર-સાંજ ૧-૧ ગોળી ખાઈ ઉપર ગાયનું દુધ પીવું. આથી ત્રણ ચાર માસમાં વીર્ય વધે છે. શુક્રજંતુઓ ગતીવાળાં થાય છે, નપુસંકપણું દુર થાય છે, નસોની શીથીલતા દુર થાય છે, પાચન શક્તી સુધરે છે અને નીરાશ થયેલો પુરુષ સશક્ત બની તાજગી અનુભવે છે.

વીર્યસ્રાવ તુલસીનાં બી અડધી ચમચી રાત્રે એક કપ પાણીમાં પલાળી સવારે એ ખાઈ જવાં અને ઉપરથી કપમાંનું પાણી પી જવું. એનાથી થોડા દીવસોમાં રાત્રે સ્વપ્નમાં થતો વીર્યસ્રાવ બંધ થાય છે.

વીંછીનું ઝેર (૧) આમલીનો શેકેલો કે શેક્યા વગરનો કચુકો ધોળો થાય ત્યાં સુધી ઘસીને વીછીના ડંખ પર ચોંટાડવાથી ઝેર શોષી લઈ કચુકો પોતાની મેળે ખરી પડે છે અને વીંછી ઉતરી જાય છે. (૨) ગાયના દુધમાં કે આંકડાના દુધમાં હીંગ ઘસીને ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

વૃદ્ધત્વ (૧) શક્ય તેટલા પ્રમાણમાં દરરોજ પોતાની પ્રકૃતી મુજબ કાચી કે રાંધેલી કોબીજ ખાવાથી સદા યુવાન રહી શકાય અને ઘડપણને આવતું રોકવામાં સહાય મળી શકે.

(૨) દરરોજ સવાર-સાંજ ભોજન સાથે કાચી કે રાંધેલી એક મોટી ડુંગળી ખાવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં થતી જાતજાતની તકલીફોથી બચવામાં મદદ મળી શકે.

શક્તી (જુઓ અશક્તી લીન્ક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/01/25/%E0%AA%85%E0%AA%B6%E0%AA%95%E0%AB%8D%E0%AA%A4%E0%AB%80/ (૧) ૧૦૦ ગ્રામ તલ અને ૧૦૦ ગ્રામ તજને દળીને ભુકો બનાવી રોજ એક ચમચી ખાવાથી શરીરમાં શક્તી આવે છે, ઉત્સાહ વધે છે.

(૨) અંજીર દુધમાં ઉકાળી, ઉકાળેલું અંજીર ખાઈ તે દુધ પીવાથી શક્તી આવે છે તથા લોહી વધે છે.

(૩) આમળાં અને કાળા તલ સરખે ભાગે લઈ, બારીક ચુર્ણ કરી ઘી કે મધમાં ચાટવાથી શક્તી આવે છે.

(૪) એક સુકું અંજીર અને ૫-૧૦ બદામ દુધમાં નાખી ઉકાળી, તેમાં સહેજ ખાંડ નાખી રોજ સવારે પીવાથી શક્તી આવે છે.

(૫) બેથી ચાર સુકાં અંજીર સવારે અને સાંજે દુધમાં ગરમ કરી ખાવાથી શક્તી આવે છે.

(૬) ડુંગળીને ગરમ રાખમાં ભુજી રોજ સવારે ખાવાથી આંતરડાં બળવાન બની, સારી રીતે શૌચશુદ્ધી થઈ શક્તી વધે છે.

(૭) ડુંગળીનો રસ ૫ ગ્રામ, ગાયનું ઘી ૫૦ ગ્રામ, મધ ૫ ગ્રામ અને આદુનો રસ ૫ ગ્રામ મેળવી પીવાથી શક્તી અને ઉત્સાહમાં વધારો થાય છે.

(૮) બી કાઢેલી દ્રાક્ષ ૨૦ ગ્રામ ખાઈને ઉપર ૨૫૦ મી.લી. દુધ પીવાથી તાવ પછીની નબળાઈ મટી શરીરમાં શક્તી આવે છે.

(૯) મોસંબીનો રસ લેવાથી શરીરની શક્તીમાં વધારો થાય છે.

(૧૦) વડની છાલ સુકવી ચુર્ણ બનાવી સમભાગે સાકર મેળવી સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી દુધ સાથે લેવાથી શરીરને શક્તી અને પોષણ મળે છે.

(૧૧) ગરમીના દીવસોમાં દસ નંગ બદામને રાત્રે પાણીમાં પલાળવી. સવારે ખુબ ચાવીને ખાવી. એની સાથે ઈચ્છા મુજબ દુધ પીવું. આનાથી શક્તી મળે છે. તે યાદશક્તી વધારે છે અને આંખની જ્યોતી વધારે છે.

(૧૨) શીયાળામાં પાચનશક્તી અનુસાર કોરું કોપરું ચાવીને ખાવાથી દુર્બળતા અને શરીરની ક્ષીણતા નાશ પામી શરીર પુષ્ટ બને છે.

(૧૩) આમલીના દસ-બાર કચુકાને પાણીમાં પલાળી રાખી, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાખી, સફેદ મીંજ દુધ સાથે વાટી રોજ સવારે પીવાથી શરીર બળવાન બને છે.

(૧૪) અડદની દાળનો લોટ, ઘઉંનો લોટ અને પીપરનું ચુર્ણ દરેક ૫૦ ગ્રામ એકત્ર કરી ૧૦૦ ગ્રામ ઘીમાં શેકવું. શેકાયા પછી તેમાં ૨૫૦ ગ્રામ સાકર અને ૫૦૦ મી.લી. પાણી નાખી પાક બનાવવો. તેના ૪૦-૪૦ ગ્રામના લાડુ બનાવવા. રાતે સુતી વખતે આ લાડુ ખાઈ ઉપર ૧૫૦ મી.લી. દુધ પીવું. (ખાટા,

ખારા તથા તેલવાળા પદાર્થો છોડી દેવા.) એનાથી પુષ્ટી પ્રાપ્ત થાય છે અને શારીરીક બળ વધે છે.

(૧૫) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી દુર્બલપણું મટે છે.

(૧૬) એક કપ દુધમાં એક ચમચી મધ નાખી પીવાથી શક્તી વધે છે.

(૧૭) ગાયના દુધમાં જીરુ સીઝવી, તેનું ચુર્ણ કરી સાકર સાથે ખાવાથી તાવ પછીની અશક્તી મટે છે.

(૧૮) બદામના ગોળાને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી, ફોતરાં કાઢી, બારીક પીસી, દુધમાં કાલવી, ઉકાળી, ખીર બનાવી, સાકર અને ઘી મેળવી ખાવાથી બળવૃદ્ધી અને વીર્યવૃદ્ધી થાય છે.

(૧૯) પપૈયું ખાવાથી શરીરની કાર્યશક્તી વધે છે.

(૨૦) તરબુચનાં બીજની મીંજ અને સાકર સમાન ભાગે દરરોજ એક એક ચમચો સવાર-સાંજ લેવાથી પુરુષોમાં કામશક્તી વધે છે.

(૨૧) દરરોજ સવારે એક મોટો ચમચો મધ, અડધો ચમચો ઘી અને નાની ચમચી આમલસાર ગંધક ભેગાં કરી, બરાબર મીશ્રણ કરી થોડા દીવસ ચાટી જવાથી સારી એવી શક્તીનો અનુભવ થાય છે.

(૨૨) વીદારી કંદ અને ઉંબરાના સમાન ભાગે બનાવેલા એક ચમચી ચુર્ણને એક ગ્લાસ દુધમાં મેળવી બે ચમચી દહીં નાખી દરરોજ સવારે પીવાથી નબળાઈ મટી યુવાન જેવી શક્તીનો અનુભવ થાય છે.

(૨૩) એખરો, ગોખરું અને શતાવરીનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી ચુર્ણ અને દોઢ ચમચી ખડી સાકરનું ચુર્ણ એક ગ્લાસ દુધમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવાથી શીઘ્રપતન, શીથીલતા અને નપુસંકતા દુર થઈ શરીર બળવાન અને પુષ્ટ બને છે.

શય્યાવ્રણ

લાંબા સમય સુધી પથારીવશ રહેવાથી શય્યાવ્રણ થાય છે જેને પાઠું પડવું પણ કહે છે. વાંસા ઉપર કે વાંસાથી કમર સુધી ઘારાં પડે છે. એક વાર આ પાઠું પડ્યા પછી એ રુઝાવું બહુ મુશ્કેલ હોય છે. આથી એ ન પડે એ માટે વાંસાથી કમર સુધીના ભાગો પર કપુર અને કાથાનું પાણીમાં મીશ્રણ કરી દરરોજ દીવસમાં ત્રણ વાર ચોપડતા રહેવું.

શરદી (૧) અજમો થોડો ગરમ કરી, પાતળા કપડામાં પોટલી બનાવી થોડી થોડી વારે સુંઘવાથી છીંકોનો વેગ ઘટી જઈ શરદી શાંત થઈ જાય છે. અજમાનું તાજું બનાવેલું ચુર્ણ ઘસવાથી શરદી, છીંકો, શીરઃશુળ અને મસ્તકના કૃમીઓનો નાશ થાય છે.

(૨) થોડા નવશેકા પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી દર બે-ત્રણ કલાકના અંતરે નીયમીત પીવાથી શરદી સારી થઈ જાય છે.

(૩) ગરમ જળપાનથી શરીરની ગ્રંથીઓના સ્રાવો વધે છે. તેથી શરદી-ખાંસીમાં રાતે સુતી વખતે, સુતાં પહેલાં અને સવારે દાતણ કરીને તરત ગરમ પાણી પીવાથી છાતી-હોજરીનો કફ છુટી જઈને દરદમાં આરામ થાય છે.

(૪) પાણીમાં સુંઠની એક ગાંગડી મુકી અર્ધા ભાગનું પાણી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ઠારીને ગાળી લેવું. પાણીમાં નીચેના તળીયાના ક્ષારો ન આવે તેમ બીજા વાસણમાં લઈ લેવું. આ સુંઠી જળ પીવાથી કાયમી શરદી, સળેખમ, નાક બંધ થવું, દમ-શ્વાસ, હાંફ, વરાધ, સસણી, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, અજીર્ણ-અપચો, કૃમી, ચીકણો ઝાડો-આમદોષ, જળસ, વાળો, બહુમુત્ર (વારંવાર ખુબ જ પેશાબ કરવા જવું), ડાયાબીટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર કાયમ ઠંડુ રહેવું, મસ્તક પીડા જેવાં કફદોષજન્ય તમામ દર્દોમાં લાભ થાય છે.

(૫) ભારે શરદી હોય અને નાક બંધ થઈ ગયું હોય તો તપેલીમાં પાણી ખુબ ગરમ કરી થોડું પેઈન બામ, નીલગીરીનું તેલ કે કપુર નાખી માથાથી

તપેલી ઢંકાય તેવું જાડું કપડું કે ટુવાલ ઓઢી ગરમ પાણીનો નાસ લેવો.

(૬) ૧/૪ ચમચી એલચી ચુર્ણ સાથે એક ચમચી મધ મેળવી ચાટવાથી ઉધરસ મટે છે. મોટી એલચી ગરમ છે. એનાથી કફ, પીત્ત, રક્ત વીકારો, દમ, ચળ, તરસ, મોળ, ઉબકા, અરુચી, અપચો, મુત્રાશયના રોગ, મોઢાના રોગો, માથાના રોગો, શરદી-સળેખમ અને ઉધરસ મટે છે.

(૭) સુંઠ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવાથી અથવા પીવાના પાણીમાં સુંઠનો ગાંગડો નાખી લાંબા સમય સુધી એ પાણી પીવાથી જુની શરદી મટે છે. રોજ નવો ગાંગડો મુકવો.

(૮) સુંઠ, તજ અને ખડી સાકરનો ઉકાળો પીવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે.

(૯) ૧૦ ગ્રામ સુંઠનું ચુર્ણ, ૧૦ ગ્રામ ગોળ અને એક ચમચી ઘી એકત્ર કરી, થોડું પાણી મેળવી, અગ્ની પર મુકી રાબડી જેવું કરી રોજ સવારે ચાટવાથી ત્રણ દીવસમાં શરદી અને સળેખમ મટે છે.

(૧૦) તજ, મરી અને આદુનો ઉકાળો દરરોજ પીવાથી શરદી મટે છે.

(૧૧) દહીંમાં મરી અને ગોળ મેળવી ખાવાથી શરદી અને સળેખમ મટે છે.

(૧૨) ફુદીનાનો તાજો રસ અથવા અર્ક શરદી દુર કરે છે.

(૧૩) મધ અને આદુનો રસ ૧-૧ ચમચી એકત્ર કરી સવાર-સાંજ પીવાથી શરદી મટે છે.

(૧૪) લવીંગ દીવા પર શેકી મોંમાં રાખવાથી શરદી અને ગળાનો સોજો મટે છે.

(૧૫) લીંબુનો રસ રાત્રે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં પીવાથી શરદી મટે છે. આ પ્રયોગ કેટલાક દીવસ સુધી કરવાથી જીર્ણ સળેખમ-જુની શરદીમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૧૬) વાટેલી રાઈ મધ સાથે ખાવાથી શરદી મટે છે. રાઈ ખુબ ગરમ હોવાથી પોતાની પ્રકૃતીનો ખ્યાલ કરી એનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૭) દરરોજ થોડું ખજુર ખાઈ ઉપર ચાર-પાંચ ઘુટડા ગરમ પાણી પીવાથી કફ પાતળો બનીને ગળફાના રુપમાં બહાર નીકળે છે, ફેફસાં સાફ થાય છે અને શરદી-સળેખમ મટે છે. એનાથી લોહી પણ શુદ્ધ થાય છે.

(૧૮) નાગરવેલનાં બે-ચાર કોરાં પાન ચાવી જવાથી શરદી અને સળેખમ મટે છે.

(૧૯) હળદરચુર્ણના ધુમાડાનો નાસ લેવાથી શરદી-સળેખમ તરત જ મટે છે.

(૨૦) સુંઠ, તજ, ફુદીનો, તુલસીનાં પાન એલચી વગેરેના બોરકુટા ચુર્ણના બનાવેલા ઉકાળાથી શરદી મટે છે.

(૨૧) દહીંમાં મરીનું ચુર્ણ અને ગોળ નાખી રોજ ખાવાથી લાંબા સમયની શરદી અને પીનસ રોગ મટે છે. થોડા દીવસ ખોરાક બંધ કરી આ પ્રયોગ કરવો. એકલા દહીં પર રહેવાય તો વધુ સારું.

નવી શરદીમાં ખાટા દહીંમાં ગોળ અને મરીનું ચુર્ણ નાખી ખાવાથી લાભ થાય છે.

(૨૨) એકાદ નાની ચમચી વાટેલી રાઈ મધ સાથે મેળવી દીવસમાં બે-ત્રણ વાર ચાટવાથી બહુ ઠંડી લાગતી નથી.

(૨૩) ગરમા ગરમ ચણા સુંઘવાથી શરદી મટે છે.

(૨૪) ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી શરદી-સળેખમ મટે છે.

(૨૫) ભોંયરીંગણીના પંચાંગના ૧૫ ગ્રામ ચુર્ણનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી દમ અને શરદી બંને સારાં થાય છે.

(૨૬) ગરમ દુધમાં મરીની ભુકી અને સાકર નાખી પીવાથી સળેખમ મટે છે.

(૨૭) લવીંગના તેલને રુમાલમાં નાખી સુંઘવાથી સળેખમ મટે છે.

(૨૮) ગરમ કરેલા દુધમાં હળદર અને ઘી નાખી પીવાથી સળેખમ, કફ અને ઉધરસ મટે છે.

(૨૯) સમાન ભાગે મેથી અને અળસીનો હુંફાળો ઉકાળો દીવસમાં ૩-૪ વાર પીવાથી હઠીલી શરદી મટે છે.

(૩૦) શરદી અને કફ સારાં થતાં ન હોય તો ખાટી આમલીનાં લીલાં કે સુકાં પાનનો ઉકાળો દીવસમાં ત્રણ વાર એકેક ગ્લાસ હુંફાળો હુંફાળો પીવાથી લાભ થાય છે.

(૩૧) સરસવના તેલમાં રુનું મોટું પુમડું બનાવી બંને નસકોરાંમાં ખોસી ઉંડા શ્વાસ લેતા રહેવાનો પ્રયોગ દીવસમાં ૩-૪ વખત કરતા રહેવાથી હઠીલી જુની શરદી મટે છે.

(૩૨) એલોપથીના ડૉક્ટરોના મતાનુસાર શરદી થાય ત્યારે ખાવું જોઈએ અને બની શકે તો તીખું, જેથી ખાવાની રુચી વધે અને વધુ ખવાય. ખોરાક લેવાથી

શક્તી મળી રહે અને રોગ દુર કરવા શક્તી જરુરી છે. એક દીવસના ઉપવાસથી પણ શરીર નબળું પડે છે. પેરાસીટામોલવાળી દવા ભુખ્યા પેટે કદી ન લેવાય. શરદીમાં કુદરતી ઉપચાર મુજબ ડુંગળી ખાવી ઉત્તમ છે. જ્યારે કુદરતી ઉપચાર મુજબ શરદી થાય તો એકબે દીવસના ઉપવાસ કરવા જ જોઈએ.

(૩૩) દુધ, ઘી, તેલ, છાસ, લીંબુ અને વધુ પડતાં ખાંડ-ગોળ બંધ કરી સવાર-સાંજ પાણી સાથે ત્રીકટુ (સુંઠ, મરી અને લીંડીપીપરનું સમભાગે બનાવેલ ચુર્ણ)ની ફાકી લેવી, અને અજમો અને હળદરની ધુમાડીનો નાસ લેવાથી બંધ થયેલાં નસકોરાં ખુલી જાય છે અને થોડા દીવસમાં શરદી મટે છે.

(૩૪) સુંઠ, ગોળ અને ઘીનો લાડુ કરી રોજ સવારે નરણે કોઠે ખાવાથી શરદી મટી જાય છે.

(૩૫) ૧-૧ ચમચી હળદરનું ચુર્ણ દીવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે લેવાથી એલર્જીને લીધે થતી શરદી મટે છે.

(૩૬) ૨૫૦-૨૫૦ ગ્રામ પાકું પપૈયું સવાર-સાંજ નીયમીત ખાવાથી જુની શરદી મટી જાય છે.

(૩૭) દરરોજ અડધો કલાક ઝડપથી ચાલવાથી શરદી સામે રક્ષણ મળે છે.

(૩૮) તજ, મરી અને આદુ સરખા ભાગે અધકચરા કુટી, એક ચમચીનો ઉકાળો સવાર-સાંજ પીવાથી જુની શરદી, સાયનસ મટે છે.

(૩૯) શરદીને કારણે માથું દુખતું હોય તો એક કપ દુધમાં હળદર અને કાળા મરીનું ચુર્ણ નાખી ઉકાળો. આવું દુધ ત્રણ દીવસ સુધી રોજ એક વાર પીઓ.

(૪૦) સુંઠ, મરી અને પીપરનું સરખા ભાગે બનાવેલું એક ચમચી જેટલું ચુર્ણ એક ચમચી મધ સાથે મીશ્ર કરી સવારે, બપોરે અને રાત્રે ચાટી જવાથી શરદી-સળેખમ, ઉધરસ, એલર્જી, ગેસ, અરુચી અને અપચાની ફરીયાદ મટે છે.

(૪૧) શરદી, ફ્લ્યુની ગોળી: સુંઠ, મરી, પીપર(પીપર જેમ વધુ ઘુંટવામાં આવે તેમ વધુ ગુણ કરે) અને હરડે દરેકનું બારીક તાજું ચુર્ણ ૧૦-૧૦ ગ્રામ અને ગોળ ૮૦ ગ્રામ બધાંને સારી રીતે એકત્ર કરી ઘુંટી ૨-૨ ગ્રામની ગોળી વાળી ઘરમાં છાંયડે જ સુકવવી. શરદી કે ફ્લ્યુની અસર જણાતાં સવાર-સાંજ એક-એક ગોળી મોંમાં મુકી રાખી પોતાની મેળે ઓગળવા દેવી. માત્ર ત્રણ-ચાર દીવસમાં જ સ્પષ્ટ ફેર માલમ પડશે. સાથે જરુરી પરેજી પાળવી,

જેમ કે વધુ પડતાં ખાંડ-ઘીવાળો, તળેલો, પચવામાં ભારે આહાર ન લેવો, માત્ર સુપાચ્ય હળવો ખોરાક લેવો. બને ત્યાં સુધી શક્તી મુજબ બેત્રણ કીલોમીટર દરરોજ ચાલવું, વગેરે.

<u>શરદી-તાવ</u> સામાન્ય શરદી અને તાવ હોય તો એક કપ ગરમ દુધમાં એક નાની ચમચી હળદર નાખી દીવસમાં ત્રણેક વખત પીવાથી સારું થઈ જાય છે.

<u>શરદીની બહેરાશ</u> શુદ્ધ બાંધાની હીંગ ચોખ્ખા રુમાં મુકી દરરોજ દીવસમાં બે વખત કાનમાં દબાવી દેવાથી થોડા દીવસોમાં કફ-શરદીને લીધે આવેલી બહેરાશ મટે છે.

શરીર અંગે

<u>શરીરની ઉંચાઈ વધારવા</u> માટે તથા હાડકાની મજબુતાઈ માટે સરગવાની શીંગનું શાક ખાવું.

શરીરની ફીકાશ **અને રુક્ષતા** તાજો ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળી દ્રાક્ષ અને જીરુની ચટણી બનાવી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી ખાવાથી શરીરની ફીકાશ મટે છે.

શરીરની રુક્ષતા એટલે કે શરીર કરમાઈ ગયેલું-નીસ્તેજ લાગે, ચામડી પણ કરચલીવાળી માલમ પડે તો અરડુસાનાં તાજાં કે સુકાં પાનનો ઉકાળો બનાવી (સ્વાદ માટે ખાંડ પણ નાખી શકાય) દરરોજ સવાર-સાંજ એક એક ગ્લાસ પીવો. નીયમીત પ્રયોગ કરવાથી નીસ્તેજપણું દુર થઈ શરીરનું સૌંદર્ય ખીલે છે.

શરીરનો વર્ણ ચણાના લોટમાં પાણી અને થોડું ઘી મેળવી શરીરને માલીશ કરવાથી શરીર ગૌરવર્ણનું અને તેજસ્વી થાય છે. ચણાના લોટની મોં પર

માલીસ કરવાથી મોંની ઝાંખપ દુર થાય છે, ચામડી નરમ બને છે અને મોં સુકોમળ બને છે.

<u>શરીર ઠંડુ પડે</u> ચોસઠ પ્રહરી પીપર ૫ થી ૬ ચોખાભાર મધ સાથે ચાટવાથી શરીરમાં તરત જ ગરમાવો તથા ઉત્તેજના આવે છે.

<u>શરીરની કૃશતા</u> દરરોજ સવારે ખાલી પેટે (નરણા કોઠે) ખાઈ શકાય તેટલાં કાચાં ગાજર ખાવાથી શરીરનું વજન વધે છે. શરીર ભરાતાં એને યોગ્ય ઘાટ મળે છે.

<u>શરીર પરના કાળા ડાઘ</u> દુધ, ગ્લીસરીન, બોરીક પાઉડર અને સોડા-બાય-કાર્બનું સમાન ભાગે બનાવેલું લોશન શરીર ઉપર જ્યાં કાળા ડાઘ પડ્યા હોય ત્યાં લગાડવાથી ડાઘા દુર થાય છે.

શીશ્નની ખંજવાળ શીશ્નની ખંજવાળ જે ભાગે થતી હોય ત્યાં સરસવના તેલનું દીવસમાં ૨-૩ વાર માલીશ કરવાથી તે મટે છે.

શીઘ્ર સ્ખલન (૧) ૨૫૦ ગ્રામ જેટલા બાફેલા બટાટા દરરોજ ખાવાથી શીઘ્ર સ્ખલનની ફરીયાદ મટે છે, અને સ્તંભનશક્તી વધે છે. સ્થુળ કાયા ધરાવનાર અને મધુપ્રમેહના રોગીને આ ઉપચાર કામનો નથી. જેમની પાચનશક્તી નબળી હોય તેમણે પણ આ પ્રયોગ ન કરવો.

(૨) કાળા તલ અને તજના બારીક ચુર્ણમાં મધ મેળવી સામાન્ય કદની ગોળી બનાવી બબ્બે ગોળી પાણી સાથે સવાર-સાંજ લેવાથી શીઘ્રસ્ખલનની ફરીયાદ મટે છે. શીઘ્રસ્ખલનની તકલીફ ધીરે ધીરે જ

મટતી હોય છે, માટે આ પ્રયોગ ધીરજ પુર્વક લાંબા સમય સુધી કરતા રહેવાની જરુર પડે છે.

(૩) કાળી મુસલીનો પાઉડર બંગભસ્મ સાથે દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે લેવાથી શીઘ્રસ્ખલનની ફરીયાદ મટે છે.

(૪) કૌંચાનાં બીજના ૧૦ ગ્રામ ચુર્ણને બસો ગ્રામ દુધમાં ધીમા તાપે પાણીનો ભાગ ઉડી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળી થોડી સાકર નાખી પીવાથી થોડા દીવસમાં કામશક્તી વધે છે. શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ કરવા માટે આ પ્રયોગ દીવસમાં બે વખત કરવો. જેમને સ્વપ્નદોષ થતો હોય કે શીઘ્રસ્ખલન થતું હોય તેમણે આ ક્ષીરપાક સવાર-સાંજ લેવો, આહારમાં મધુર, સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટીક દ્રવ્યો લેવાં. ચોખા, દુધ, દહીં, ઘી,

માખણ, સાકર, મધ, અડદ, કઠોળ, સલાડ અને ફળો લેવાં.

શીતળા (૧) આમલીના કચુકા અને હળદરનું ચુર્ણ ઠંડા પાણી સાથે પીવાથી શીતળાનો રોગ થતો નથી.

(૨) કારેલીના પાનનો રસ હળદર મેળવીને પીવાથી શીતળાના રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૩) બોરડીના પાનનો રસ ભેંસના દુધ સાથે લેવાથી શીતળાનો રોગ ઓછો થઈ જાય છે.

(૪) બોરડીનાં પાનનો ૬-૬ ગ્રામ કલ્ક બબ્બે ગ્રામ ગોળ મેળવી ખાવાથી બે-ત્રણ દીવસમાં જ શીતળા શાંત થવા માંડે છે.

(૫) સોપારીનો બારીક ભુકો કરી પાણી સાથે લેવાથી શીતળાનું વીષ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે.

શીળસ શીતપીત્તને શીળસ કે શીળવા પણ કહે છે.

(૧) ૫-૫ ગ્રામ આદુનો રસ અને મધ પીવાથી અને આખા શરીરે અડાયાં છાણાની રાખ ચોપડી કામળો ઓઢી સુઈ જવાથી શીતપીત્ત (શીળસ) મટે છે.

(૨) અજમો અને ગોળ ખાવાથી શીતપીત્ત (શીળસ) મટે છે.

(૩) દુધીનો રસ કાઢી થોડા મધ કે સાકર સાથે લેવાથી શીળસ મટે છે.

(૪) મરીનું ચુર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી તેમ જ ઘીમાં મરી વાટીને લેપ કરવાથી શીળસ મટે છે.

(૫) શીળસ-શીળવાના દર્દીએ અરણીનું મુળ પાણીમાં ઘસીને એક ચમચી જેટલું એટલા જ ઘી સાથે પીવું.

(૬) ૧૦૦ ગ્રામ કોકમને પાણીમાં ભીંજવી રાખી, ગાળી, તેમાં જીરુ અને ખાંડ નાખી પીવાથી શીળસ મટે છે.

(૭) ચારોળી દુધમાં વાટી શરીરે ચોપડવાથી શીળસ મટે છે.

(૮) અડાયા છાણાની રાખ શરીરે લગાડી ઓઢીને સુઈ જવાથી શીળસ મટે છે.

શુળ (૧) અડદની દાળ પાણીમાં પલાળી રાખી, વાટી, તેમાં મીઠું, મરી, હીંગ, જીરુ લસણ અને આદુ નાખી વડાં કરવાં. તેને ઘીમાં અથવા તેલમાં તળીને ખાવાથી શુળ મટે છે.

(૨) આમલીના ઝાડની છાલનું ચુર્ણ અથવા તેના ઝાડની છાલની રાખ ગરમ પાણીમાં મેળવીને પીવાથી શુળ મટે છે.

(૩) જીરુ, હીંગ અને સીંધવની ફાકી મધ તથા ઘી સાથે (મધ કરતાં ઘી બમણું લેવું) અથવા માત્ર ઘી સાથે લેવાથી શુળ મટે છે.

(૪) દ્રાક્ષ અને અરડુસીનો ઉકાળો પીવાથી શુળ મટે છે.

(૫) મોટું ભુરું કોળું છાલ સાથે કાપી નાના ટુકડા કરી સુકવવા. સુકાયા બાદ માટીના વાસણમાં ભરી, સરખું ઢાકણ ઢાંકી, કપડમાટીથી મોઢું બંધ કરવું. પછી ધીમા તાપે ૧૫ મીનીટ સુધી ગરમ કરવું. એકાદ કલાક પછી વાસણ ઠરે એટલે બળેલા કકડા ખાંડી ભસ્મ બનાવી કોરી શીશીમાં સજ્જડ બુચ મારી ભરી લેવી.

૨ ગ્રામ ભસ્મ સુંઠના ચુર્ણ સાથે દીવસમાં ત્રણ વાર પાણીમાં ફાકવાથી પેટ, છાતી, પાંસળી કે શરીરના કોઈ પણ ભાગનું ભયંકર અસાધ્ય શુળ મટે છે.

(૬) લસણની ચટણી ઘીમાં મેળવી ખાવાથી શુળ મટે છે.

(૭) વાયુ પ્રકોપને લીધે શરીરના કોઈપણ ભાગમાં શુળ થતું હોય તો સરગવાનો ફાંટ હીંગ અને સુંઠ મેળવી પીવાથી મટે છે.

(૮) સુંઠ, મરી, પીપર અને સીંધવ દરેક ૧૦-૧૦ ગ્રામના બારીક વસ્ત્રગાળ ચુર્ણમાં ૪૦૦ ગ્રામ બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ મેળવી ચટણી માફક પીસી બરણીમાં ભરી લેવું. એને પંચામૃત ચાટણ કહે છે. એ પાંચથી વીસ ગ્રામ જેટલું સવાર-સાંજ ચાટવાથી શુળ મટે છે.

(૯) સુંઠ, સાજીખાર અને હીંગનું ચુર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવાથી સર્વ પ્રકારનાં શુળ મટે છે.

(૧૦) હીંગ તથા સુંઠ નાખેલું તેલ શુળ પર ચોળવાથી જલદી ફાયદો થાય છે.

(૧૧) પાણીવાળા નાળીયેરમાં ઉપર છેદ કરી તેમાં મીઠું ભરી બહાર માટી ચોપડી છાણાના દેવતામાં પકવી કોપરાનું ચુર્ણ બનાવી ખાવાથી દરેક પ્રકારનાં શુળ મટે છે.

(૧૨) ગરમ પાણીમાં એકબે તોલા એરંડીયું પીવાથી આંતરડાનો મળ સાફ થઈ દર્દમાં રાહત થાય છે.

(૧૩) સુંઠ, સીંધવ અને હીંગ વાટીને પાણી સાથે લેવાથી પેટના શુળમાં લાભ થાય છે.

(૧૪) રાઈ અને ત્રીફળાના ચુર્ણને મધ અને ઘી સાથે (મધ કરતાં ઘી બમણું) લેવાથી બધા પ્રકારના પેટના શુળમાં લાભ થાય છે.

(૧૫) લીંબુના રસમાં મધ અને જવખાર મેળવી ચાટવાથી શુળરોગ મટે છે.

શ્વેત પ્રદર સામાન્ય ભાષામાં એને પાણી પડવું કે શરીર ધોવાવું કહે છે. અંગ્રેજીમાં લ્યુકોરીયા. ગર્ભાશયની શીથીલતા, ગર્ભાશયના મુખ પર વ્રણ-ચાંદી કે ચીરો, કેટલાક પ્રકારના યૌન રોગો, ગર્ભાશયનો સોજો વગેરેના કારણે શ્વેત પ્રદર થઈ શકે.

(૧) વડની છાલના ઉકાળાનો ડુશ આપવાથી શ્વેત પ્રદર મટે છે.

(૨) કાકડીના બીની મીંજ ૧૦ ગ્રામ અને સફેદ કમળની પાંદડી ૧૦ ગ્રામ વાટી તેમાં જીરુ અને સાકર મેળવી એક અઠવાડીયું લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

(૩) જીરુ અને સાકરનું ચુર્ણ પાવલીભાર ચોખાના ઓસામણમાં પીવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

(૪) બોરડીની છાલનું ચુર્ણ ૩-૩ ગ્રામ સવાર-સાંજ ગોળ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

(૫) ચણીબોરની છાલનું ચુર્ણ ગોળ અથવા મધ સાથે લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

(૬) મેથીના બારીક ચુર્ણની પાણીમાં લુગદી બનાવી તેમાં કપડાનો ટુકડો ભીંજવી યોનીમાં દબાવી રાખવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. દરરોજ નવો ટુકડો તૈયાર કરવો.

(૭) મેથી, હળદર અને ત્રીફળાના સમભાગે બનાવેલા એકથી દોઢ ચમચી ચુર્ણની પોટલી ગરમ પાણીમાં ડુબાડી કાઢી લેવી. ઠંડી પડ્યા પછી આ પોટલી સવારે-રાત્રે યોનીમાં મુકવી. એનાથી ગમે તે પ્રકારનો દારુણ શ્વેત પ્રદર પણ મટે છે.

(૮) ખુબ જુનો ગોળ દરરોજ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ ખાવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે. ગોળ ખુબ જુનો હોય તે બહુ મહત્ત્વનું છે. નવો ગોળ તાસીરે ગરમ હોય છે, આથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાની શક્યતા છે.

(૯) દરરોજ ૧-૧ મોટો ગ્લાસ ભરીને મોળી છાસમાં સહેજ જીરુ-મીઠું નાખી પીવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

(૧૦) સુકા આમળાના ઠળીયા કાઢી નાખી બનાવેલું બારીક ચુર્ણ એક મોટી ચમચી અડધા કપ પાણીમાં

મેળવી સવાર-સાંજ નીયમીત પીવાથી લાંબા સમયે શ્વેતપ્રદરની તકલીફ મટે છે.

(૧૧) તાંદળજાની ભાજીના રસમાં રસવંતી મેળવીને લેવાથી શ્વેતપ્રદર મટે છે.

સગર્ભાની ઉલટી અને નબળાઈ

ઉલટી ખટમીઠા દાડમના રસનું અથવા શરબતનું સેવન કરવાથી સગર્ભાની ઉલટી શાંત થાય છે.

નબળાઈ મીઠા દાડમના દાણા ખાવાથી સગર્ભાનું હૃદય અને શરીર કમજોર રહેતું હોય તો તેમાં સુધારો થાય છે અને સગર્ભાની નબળાઈ દુર થાય છે.

સર્પદંશ એરંડાનાં પાનનો ચાર ચમચા રસ કાઢી તેમાં એક ચમચો પાણી ઉમેરી પીવાથી તથા એરંડાના કુમળા અંકુર અને પાલો વાટી સર્પદંશ ઉપર બાંધવાથી ઉલટી થઈ વીષ ઉતરી જાય છે.

સર્વાંગસોજા (૧) એક ગ્લાસ પાણીમાં અડધી ચમચી કરીયાતું અને અડધી ચમચી સુંઠનો ભુકો નાખી ઉકાળી અડધા કપ જેટલું બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી પી જવું. સવાર-સાંજ આ ઉકાળો તાજો જ બનાવી પીવો. એ મૃદુ વીરેચક, જંતુઘ્ન અને પાચક હોવાથી સર્વાંગ સોજા, ગળાનો અને શ્વાસનળીનો સોજો તથા કફના રોગોમાં ખુબ ફાયદો કરે છે.

(૨) આખા શરીરે સોજા આવ્યા હોય, જળોદર થયું હોય, તો સવાર-સાંજ જમ્યા પછી દોઢ કલાકે પાણી સાથે અથવા સહેજ ગરમ દુધ સાથે અડધીથી એક ચમચી હરડેનું ચુર્ણ ફાકી જવાથી થોડા દીવસમાં ફાયદો જણાવા લાગે છે અને છેવટે મટી જાય છે. આ ઉપચાર વખતે માત્ર દુધ પર રહેવું.

સંગ્રહણી – જુઓ ઝાડા લીન્ક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2010/06/05/%E0%AA%9D%E0%AA%BE%E0%AA%A1%E0%AA%BE/ (૧) આમલીના પાનનો રસ સાકર સાથે લેવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

(૨) દાડમના દાણાનો રસ કાઢી, તેમાં જાયફળ, લવીંગ અને સુંઠનું થોડું ચુર્ણ તેમજ મધ મેળવી પીવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

(૩) સુકા દાડમની છાલ ઘસી, પાણી મેળવી પીવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

(૪) સુંઠ અને જીરુ સાથે બાફેલાં ગાજર ખાવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

(૫) સુંઠની ભુકી પાણી સાથે ચટણી માફક પીસી, ઘીમાં તળી, તેને ઘી સાથે ખાવાથી વાયુ નાશ પામે છે અને સંગ્રહણી મટે છે.

(૬) એક હળવો જુલાબ લઈ ૧૫-૨૦ દીવસ માત્ર કેરીના રસ પર રહેવાથી સંગ્રહણી, પ્રવાહીકા અને પેટના રોગો મટે છે.

સંધીવા (૧) આમલીનાં પાન અને સીંધવ સાથે વાટી, ગરમ કરી, સંધીવાના સોજા પર કે ઝલાઈ ગયેલા સાંધા પર ચોપડવું.

(૨) જાયફળને કે જાવંત્રીના તેલને સરસવના તેલમાં મેળવી સાંધાઓના જુના સોજા પર મર્દન કરવાથી ચામડીમાં ઉષ્ણતા અને ચેતના આવી, પરસેવો વળી, સંધીવાથી જકડાયેલાં સાંધા છુટા થઈ સંધીવા મટે છે.

(૩) ડુંગળીનો રસ રાઈના તેલ સાથે ચોપડવાથી સંધીવાનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૪) રાઈ, અજમો, સુંઠ, લસણ કે હીંગ નાખી ગરમ કરેલું તેલ ચોળવાથી અને શેક કરવાથી દુ:ખતા સાંધા મટે છે તેમ જ આમવાત(રુમેટીઝમ) સીવાયના સંધીવામાં ફાયદો થાય છે.

(૫) લસણ, ખાંડ અને સીંધવ સરખા ભાગે મેળવી, ચાટણ કરી, તેમાં બમણું થીજાવેલું ઘી મેળવી ચાટવાથી સંધીવા મટે છે.

(૬) સમાન ભાગે સુંઠ અને ગોખરુંનો ક્વાથ કરી રોજ સવારે પીવાથી સંધીવા મટે છે.

(૭) વડનું દુધ લગાડવાથી સંધીવાના સોજામાં આરામ થાય છે, અને દુખાવો મટે છે.

(૮) નગોડના પાનનો રસ અથવા ઉકાળો પીવાથી સંધીવા મટે છે.

(૯) દરરોજ ૨૦૦-૨૫૦ ગ્રામ કાચી કોબીજ ખાવાથી સંધીવા મટે છે.

સાઈટીકા(રાંઝણ) રાંઝણ વાયુના પ્રકોપથી થતો રોગ છે.

(૧) ચારથી છ ચમચી દીવેલમાં એક ચમચી સુંઠનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી સાઈટીકા મટે છે.

(૨) એક ચમચી દીવેલમાં એક ચમચી નગોડના પાનનો રસ મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સાયટીકા મટે છે.

(૩) ૨-૩ રતી (૧ રતી=૦.૧૬ ગ્રામ) ભીમસેની કપુર દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી સાઈટીકા મટે

છે. શરુઆત ઓછી માત્રાથી કરવી. વધુ માત્રાથી કરવાથી કદાચ ગળામાં તકલીફ પણ થાય.

(૪) એક-બે ચમચા ગૌમુત્રમાં બે મોટા ચમચા દીવેલ નાખી દરરોજ સવારે અને સાંજે પીવાથી સાઈટીકા મટે છે. ગૌમુત્ર તૈયાર પેકીંગમાં બજારમાં મળે છે.

<u>સાઈટીકામાં પરહેજી</u> બરફ, ઠંડુ પાણી, એકલું દુધ, ચોખા, દહીં, ભીંડા, સકરટેટી, તરબુચ, કમરખ, આલુ, પાલખ અને સંતરાં ન લેવાં. આ બધાંથી સાઈટીકામાં ખુબ જ હાની થાય છે. હંમેશાં ગરમ પાણીથી જ સ્નાન કરવું. માત્ર પરહેજીથી પણ સાઈટીકા જેવા હઠીલા રોગને કાબુમાં રાખી શકાય છે.

સાઈનસ સાઈનસ ભરાઈ ન જાય તે માટે અઠવાડીયામાં ચાર-પાંચ વાર ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લો. સાધારણ ગરમ પાણી નાક વાટે ચડાવી મોં દ્વારા બહાર પણ કાઢી શકાય.

સાંધાનો દુખાવો (૧) દરરોજ સવાર, બપોર, સાંજ ૧-૧ ગ્લાસ લીલી ચાનો ઉકાળો પીવાથી સાંધાનો દુખાવો ઓછો થવા લાગે છે. ઉનાળામાં દુધ, સાકર નાખવું હોય તો નાખી શકાય.

(૨) દેવદારનો બારીક પાઉડર દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ ચમચી મધ સાથે ઘણા દીવસો સુધી લેવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.

(૩) દરરોજ જમવામાં કોલીફ્લાવરનું બને તેટલું વધુ સેવન કરવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે. સાંધાના

દુખાવામાં રક્ત અને મુત્રમાં રહેલા દોષો કારણભુત હોય છે, જે કોલીફ્લાવર ખાવાથી દુર થાય છે.

(૪) સુકા ધાણામાં બમણી સાકર લઈ અધકચરું ખાંડી દરરોજ સવાર-સાંજ ૧-૧ મોટો ચમચો ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને એ પછી એકાદ કલાક સુધી પાણી ન પીવાથી સાંધાના અમુક પ્રકારના દુખાવા મટે છે.

(૫) અશોકવૃક્ષનાં પાન કે તેની છાલનો ઉકાળો નીયમીત પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.

(૬) હળદરના સુકા ગાંઠીયા શેકી એટલા જ વજનના સુંઠના ટુકડા સાથે બારીક ખાંડી દરરોજ ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.

(૭) રાસ્નાનો ઉકાળો કરી તેમાં ગુગળ ઓગાળી સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ ગ્રામ પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.

(૮) ૧૦ ગ્રામ ત્રીફળા ચુર્ણને ૨૫૦ ગ્રામ પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ પાડી એક ચમચો મધ મેળવી અડધો કપ સવારે ખાલી પેટે અને અડધો કપ સાંજે સુતાં પહેલાં પીવાથી સાંધાનો દુખાવો મટે છે.

(૯) બે ભાગ તલ અને એક ભાગ સુંઠના ૧-૧ ચમચી બારીક ચુર્ણનું સવાર-સાંજ હુંફાળા પાણી સાથે સેવન કરવાથી સાંધાનો દુ:ખાવો મટે છે.

(૧૦) સવાર-સાંજ બીટ ખાવાથી સાંધાનો દુ:ખાવો મટે છે, કેમ કે બીટમાં સોડીયમ-પોટેશીયમનું સારું પ્રમાણ છે જે સાંધાઓમાં કેલ્શીયમને એકઠો થતો અટકાવે છે.

સુકલડી શરીર દુબળા અને સુકલકડી રહેવામાં જો કફ કે વાયુદોષ કારણભુત હોય તો રોજ કાચા પાણીને સ્થાને પાકું ગરમ પાણી પીવાથી શરીરનું વજન વધે છે.

સુવાવડ સુવાવડ-પ્રસુતી પહેલાં દીવેલ લેવાથી સુખેથી પ્રસુતી થાય છે. સુવાવડમાં જો કબજીયાત, કટીશુળ, અપચો વગેરે હોય તો બેત્રણ ચમચી દીવેલ રોજ રાત્રે લેવું.

સુસ્તી આખો દીવસ સુસ્તી રહેતી હોય તો રોજ સવારે નાહવાના પાણીમાં ચપટી મીઠું નાખ્યા બાદ સ્નાન કરવું. મીઠું શરીરમાં રુધીરના પ્રવાહનો વેગ વધારવાની શક્તી ધરાવે છે. જેના કારણે સ્ફુર્તી અનુભવાય છે. પરંતુ હાઈ બ્લડપ્રેશર હોય તો આ પ્રયોગ ન કરવો.

સુર્યાવર્ત દરરોજ સુરજ ઉગે ત્યારથી આથમે ત્યાં સુધી મસ્તકની પીડા ઉત્તરોત્તર વધતી રહે તેને સુર્યાવર્ત કહે છે. દરરોજ વહેલી સવારે ઉઠીને તરત કોપરું અને સાકર પાચન થઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં ખાવાથી આ દુખાવો કદાચ મટી શકે.

સોજા (૧) આદુનો રસ, લીંબુનો રસ અને સીંધવ એકત્ર કરી ભોજનની શરુઆતમાં લેવાથી સોજા મટે છે.

(૨) મીઠું અને ખટાશ નાખ્યા વગરનું ગાજરનું શાક રોજ ખાવાથી અને ગળપણ ત્યજી દેવાથી સોજાના રોગીને બહુ ફાયદો થાય છે. (માત્ર ગાજરના રસ પર પણ રહી શકાય છે.)

(૩) સોજા પર તાંદળજાના પાનની પોટીસ બનાવી લેપ કરવાથી લોહી વીખરાઈ જઈ સોજો મટે છે.

(૪) એક ચમચી લીંડીપીપરનું ચુર્ણ મધ સાથે દીવસમાં બેત્રણ વાર લેવાથી શરીરે ચડેલ મેદ-સોજા મટે છે.

(૫) ધાણાને જવના લોટની સાથે વાટી તેની પોટીસ બાંધવાથી શરીર પરનો સોજો ઉતરી જાય છે.

(૬) મુળા અને તલ ખાવાથી ચામડી નીચે એકત્ર થયેલું પાણી શોષાઈને સોજો મટે છે.

(૭) મુળાના પાનનો ૨૫-૫૦ ગ્રામ રસ પીવાથી સોજો જલદીથી ઉતરે છે.

(૮) રાઈ અને સંચળ વાટીને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરે છે.

(૯) લવીંગ વાટી તેનો લેપ કરવાથી શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં આવેલો સોજો ઉતરે છે.

(૧૦) શરીરના સોજા વાળા ભાગ પર મુલતાની માટીનો રાત્રે લેપ કરી સવારે ઉઠી ધોઈ લેવાથી થોડા દીવસમાં સોજા ઉતરી જાય છે.

(૧૧) પુનર્નવા એટલે સાટોડી, દારુહળદર, હળદર, સુંઠ, હરડે, ગળો, ચીત્રક, ભારંગમુળ અને દેવદાર સરખા ભાગે ખાંડી અધકચરો ભુકો કરવો. બે ચમચી ભુકો બે ગ્લાસ પાણીમાં એક કપ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી, ગાળીને ઠંડુ કરી પંદરેક દીવસ સવાર-સાંજ પીવાથી હાથ-પગ અને પેટનો સોજો મટે છે. સમગ્ર શરીરમાં કે શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં સોજો ચડ્યો હોય તેમાં આ ઉકાળો લાભપ્રદ છે. નમક-મીઠું બંધ કરવું. આ ઉકાળામાં મુખ્ય ઔષધ સાટોડી એટલે પુનર્નવા છે, બાકીનાં આઠ એનાં સહાયક ઔષધ છે.

આથી એને પુનર્નવાદી ક્વાથ કહે છે. સાટોડી સોજાનું ઉત્તમ તેમ જ એટલું જ નીર્દોષ ઔષધ છે.

(૧૨) શરીરમાં વીવીધ પ્રકારના નબળાઈના સોજામાં ગાજર બહુ અકસીર છે. દરરોજ દીવસમાં બે વખત ગાજરનો રસ ૨૫૦ ગ્રામ જેટલો નીયમીત લેવો. ગાજરનું કચુંબર અને હલવો પણ ખાઈ શકાય તેટલો દરરોજ લેવો.

(૧૩) તુલસીનાં પાન વાટી ચોપડવાથી સોજો ઉતરે છે.

(૧૪) લીમડાનાં પાન બાફી સોજાવાળા ભાગ પર લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

<u>સોજા નબળાઈના</u> પોષક તત્ત્વોના અભાવે શરીરમાં આવેલા સોજા દીવસમાં ત્રણેક વખત એકેક કેળું

ખાવાથી મટે છે. (કેળાં તમારી પાચનશક્તીને અને પ્રકૃતીને અનુકુળ હોય તો જ આ પ્રયોગ કામનો છે.)

સોરાયસીસ સોરાયસીસ ચામડીનો દારુણ વ્યાધી છે. એમાં ભયંકર ખંજવાળ આવે છે. શીયાળામાં એ ઉથલો મારે છે.

(૧) પીપળાની છાલ સુકવી તેનું ચુર્ણ કરવું. આ ચુર્ણ બજારમાં તૈયાર પણ મળે છે. જો સોરાયસીસમાં ચામડી સુકી રહેતી હોય તો પીપળાની છાલનું ચુર્ણ કોપરેલમાં મેળવીને લગાડવું અને જો ચામડી ભીની રહેતી હોય તો ચુર્ણ ઉપરથી જ ભભરાવતા રહેવું. દીવસમાં બે-ત્રણ વખત લગાડતાં રહેવાથી ફાયદો થવાની શક્યતા છે.

(૨) સમભાગે ટર્પેન્ટાઈન અને કપુર લેવાં. ટર્પેન્ટાઈન ગરમ કરી તેમાં કપુર મેળવી શીશીમાં બંધ કરી

રાખી મુકવું. દરરોજ સવાર-સાંજ આ તેલ સોરાઈસીસવાળા ભાગ પર ઘસવું.

(૩) સરખા ભાગે આમલસાર ગંધક અને કૉસ્ટીક સૉડામાં વાટેલી ખાંડ ભેળવી કાચની શીશીમાં ભરી રાખવાથી તે પ્રવાહી બની જાય છે. આ પ્રવાહી સોરાયસીસવાળા ભાગો પર થોડું થોડું દીવસમાં બે-ચાર વાર ધીરજ પુર્વક લાંબા સમય સુધી ચોપડતા રહેવાથી સોરાઈસીસ મટે છે.

(૪) સમાન ભાગે અરડુસીના પાનનું ચુર્ણ અને હળદરને ગૌમુત્રમાં મેળવી દીવસમાં બે વખત લગાડવાથી સોરાયસીસની તકલીફ મટે છે.

(૫) લીમડાનાં પાન જેટલી વાર અને જેટલાં ચાવીને ખવાય તેટલાં ખાતા રહેવાથી સોરાયસીસ મટે છે.

(૬) મજીઠ, લીમડાનાં પાન, ચોપચીની, વાવડીંગ અને આમળાંનું સરખે ભાગે ચુર્ણ એક એક ચમચી સવાર-સાંજ નીયમીત લેવાથી સોરાયસીસની બીમારી મટે છે.

(૭) દરરોજ દીવસમાં જેટલી વખત મુત્રત્યાગ કરો ત્યારે એ તાજા મુત્રનું માલીશ કરતા રહેવાથી સોરાયસીસ મટે છે.

સ્ફુર્તી માટે કોઈ ખાસ પ્રસંગ માટે જેમ કે કોઈ રમતની સ્પર્ધા હોય ત્યારે શરીરમાં સ્ફુર્તીની જરુર હોય તો બે દીવસ પહેલાંની **<u>સાંજે</u>** વીટામીન 'સી' અને પીપરમીન્ટ ટી મધ, મોલાસીસ કે ગોળ સાથે લેવી.

<u>બીજે દીવસે સવારે</u> ઑરેન્જ અને લીંબુનો રસ પાણી સાથે અથવા એકલા લીંબુનું શરબત મધ, મોલાસીસ

કે ગોળ નાખીને તથા વીટામીન 'સી' લેવું. એકબે માઈલ ચાલવું. **<u>સવારે</u>** ભુખ હોય તો અનુકુળ હોય તે મુજબ માત્ર તાજો રસ કાઢીને પીવો, જેમાં ગાજર અને સફરજન અથવા ગાજર, સફરજન અને બીટરુટ અથવા સફરજન અને સેલરી લઈ શકાય. વધુ ભુખ હોય તો એકબે સફરજન ખાવાં.

<u>બપોરે</u> સફરજન અને મોસંબીનો રસ અથવા વીવીધ શાકભાજીનું કચુંબર, ફણગાવેલાં કઠોળ, થોડું ઑલીવ ઑઈલ અને લીંબુ તથા વીટામીન 'સી' લેવું.

<u>બપોર પછી</u> ફળ, શાકભાજીનો રસ અથવા હર્બલ ટી પીવી.

<u>સાંજે</u> થોડા પ્રમાણમાં કચુંબર અથવા બાફેલાં શાકભાજી લો.

રાત્રે સુતાં પહેલાં કેમોમાઈલ ટી પીઓ.

આ પ્રયોગ જ્યારે કોઈ પ્રતીયોગીતામાં ભાગ લેવો હોય કે શારીરીક સ્ફુર્તીની જરુરીયાતનું કામ હોય તેના એક દીવસ પહેલાં કરવો.

સ્મરણ શક્તી (૧) ડુંગળી ખાવાથી કંઠ-ગળું અને મોં ચીકાશ વગરનું બની સાફ થાય છે, અને નીર્બળ બનેલા સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. આથી સ્મરણ શક્તી પણ વધે છે.

(૨) ઈંડાંનું કૉલેસ્ટરોલ વૃદ્ધોની સ્મૃતીને લાભકારક હોય છે, એવું બર્કલેની કેલીફોર્નીયા યુનીવર્સીટીમાં શ્રી. સીંગરે કરેલા સંશોધને પુરવાર કર્યું છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો વૃદ્ધોના શરીરમાં રહેલ કૉલેસ્ટરોલ તેમની સ્મરણ શક્તી જાળવવા માટે સક્ષમ ન હતું, પરંતુ આહારમાં ઈંડાં લઈ શરીરમાં

ઉમેરેલું કૉલેસ્ટરોલ એ માટે સક્ષમ હતું. (Singer's work at the University of California, Berkeley, has shown that the cholesterol in eggs improves memory in older people. In other words, these elderly people's own cholesterol was insufficient to improve their memory, but added dietary cholesterol from eggs was.)

સ્વપ્ન બીહામણાં દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે બ્રાહ્મીનું ચુર્ણ દુધ સાથે લેવાથી બીહામણાં-અમંગળ સ્વપ્ન આવતાં અટકે છે. બ્રાહ્મીનું ચુર્ણ બજારમાં મળે છે.

સ્વપ્નદોષ (૧) શરીરની ખોટી ગરમીને કારણે જો સ્વપ્નદોષ થતો હોય તો રાત્રે સુતી વખતે ઠંડા

પાણીથી સ્નાન કરવું, અગર હાથ, પગ અને માથું ઠંડા પાણીથી ધોઈને સુવું. રાત્રે ખોટા ઉજાગરા કદી ન કરવા. મોડામાં મોડું રાત્રે ૧૦ વાગ્યે સુઈ જવું, મનમાં ખોટા વીચારો ન કરવા અને સાદો ખોરાક ખાવો. એક કપ દુધ ગરમ કરી પછી તેમાં ૧ નાની ચમચી હળદર મેળવી સવાર-સાંજ પીવાથી સ્વપ્નદોષની ફરીયાદ મટે છે.

(૨) જેઠીમધનું ચુર્ણ સવાર-સાંજ મધ સાથે લેવાથી સ્વપ્નદોષની ફરીયાદ મટે છે.

સ્વાદહીનતા (૧) કાળા મરી અને ફુદીનાની ચટણી બનાવીને ખાવાથી મોંમાં કોઈ સ્વાદ આવતો ન હોય તેમાં લાભ થાય છે.

(૨) લીંડીપીપર, ચવક, સુંઠ, પીપરીમુળ અને ચીત્રકનું ચુર્ણ ૧-૧ નાની ચમચી જમ્યા પહેલાં પાણી

સાથે લેવાથી મોંનો સ્વાદ સાવ બગડી ગયો હોય તો તે સુધરી જાય છે.

હરસ (૧) હરસ થયા હોય તો થોડા દીવસ રાત્રે એક ચમચો દીવેલ દુધમાં પીવું.

(૨) સવારે પાકા કોઠાના ગર્ભ સાથે ગોળ તથા પાણી મેળવી શરબત બનાવી ૧૫ દીવસ સુધી પીવાથી હરસ મટે છે.

(૩) હરસ થયા હોય તો બને તેટલું (રોગના પ્રમાણ મુજબ) લીલું અથવા સુકું કોપરું ખાવું અને મળી શકે તો તાજા નાળીયેરનું પાણી દરરોજ ૧-૧ ગ્લાસ દીવસમાં બે ત્રણ વાર પીવું. આથી વગર દવાએ હરસ મટવાની શક્યતા છે.

(૪) લીમડાના કુમળાં પાનના રસનું પાંચ દીવસ સેવન કરવાથી કષ્ટદાયક હરસ-મસાની પીડામાંથી મુક્ત થવાય છે.

(૫) દોઢ-બે લીંબુનો રસ એનીમાના સાધનથી ગુદામાં લેવો. દસ પંદર સંકોચન કરી થોડી વાર સુઈ રહેવું. પછી શૌચ જવું. આ પ્રયોગ ચાર પાંચ દીવસે એક વાર કરવો. ત્રણ વારના પ્રયોગથી જ હરસ-મસામાં લાભ થાય છે. સાથે હરડેના ચુર્ણનું સવારે નયણા કોઠે નીત્ય સેવન કરવું, તથા મસા પર દીવેલ લગાવવું.

(૬) મસા પર લીમડાનું તેલ લગાડવાથી અને ચાર પાંચ ટીપાં દરરોજ પીવાથી લાભ થાય છે.

(૭) લોહીવાળા મસા પર જીરુનો લેપ કરવાથી અને રોજ ઘી, સાકર તથા જીરુ ખાવાથી અને ગરમ આહાર બંધ કરી દેવાથી લાભ થાય છે.

(૮) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો દાડમની છાલનું છાસ સાથે સેવન કરવું.

(૯) વાયુથી ઉત્પન્ન થયેલા હરસમાં માખણ સાથેનો મઠો અને કફથી ઉત્પન્ન થયેલા હરસમાં માખણ કાઢેલો મઠો આપવો. મઠાના સેવનથી હરસ મટે છે.

(૧૦) નાની એલચી હરસ અને મુત્રકૃચ્છ્ર મટાડે છે.

(૧૧) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો સરખા ભાગે ઘી અને તલમાં થોડી સાકર મેળવી ખાવું. દીવસમાં ચારેક વખત આ પ્રયોગ નીયમીત કરવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે. થોડા દીવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી હરસ મટે છે.

(૧૨) હરસ-મસામાં સવાર-સાંજ માખણ સાથે રસોત લેવાથી લાભ થાય છે. રસોત કરતાં માખણ દસગણું લેવું.

(૧૩) દરરોજ બે-ત્રણ કલાકે એક મોટો ચમચો કાચી વરીયાળી ખુબ ચાવીને ખાવાથી હરસની તકલીફ મટે છે.

(૧૪) ૧૦-૧૨ ગ્રામ કાળા તલનો કલ્ક કરી, ૧૦૦-૧૫૦ ગ્રામ બકરીના દુધમાં મેળવી ૫-૬ ગ્રામ સાકર નાખી સવારમાં પીવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૧૫) કાળા તલ ખાઈ પાણી પીવાથી દુઝતા હરસ નાશ પામે છે, દાંત મજબુત થાય છે અને શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૬) દહીંના ઘોળવામાં ઘીમાં શેકેલી થોડી હીંગ, જીરુ તથા સીંધવ નાખી પીવાથી હરસ, અતીસાર અને પેઢાનું શુળ મટે છે.

(૧૭) ગાયનું માખણ અને તલ મીશ્ર કરીને ખાવાથી હરસ મટે છે.

(૧૮) રાત્રે ધાણા પાણીમાં પલાળી રાખી સવારે ગાળી તે પાણી પીવાથી અથવા કોથમીરનો રસ પીવાથી દુઝતા હરસમાં ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૧૯) ધાણા અને સાકરનો ઉકાળો કરી પીવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૨૦) શેકેલું જીરુ, મરી અને સીંધવનું ચુર્ણ મઠા કે છાસમાં લેવાથી હરસ, અતીસાર અને ગ્રહણીમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૧) વડની છાલ, કુણાં પાન કે કુણી કુંપળોનો ઉકાળો પીવાથી દુઝતા હરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૨) ગોટલીનું ચુર્ણ મધ સાથે લેવાથી દુઝતા હરસ અને સફેદ પ્રદર મટે છે.

(૨૩) સુરણના ટુકડા ઘીમાં તળીને ખાવાથી હરસ મટે છે.

(૨૪) સુરણનો કંદ સુકવી બનાવેલું ચુર્ણ ૩૨૦ ગ્રામ, ચીત્રકનું ચુર્ણ ૬૦ ગ્રામ અને મરીનું ચુર્ણ ૨૦ ગ્રામમાં ૮૦૦ ગ્રામ ગોળ નાખી મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળી ખાવાથી સર્વ પ્રકારના હરસ મટે છે.

(૨૫) સુંઠનું ચુર્ણ છાસમાં પીવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૬) હળદરનો ગાંઠીયો શેકી, તેનું ચુર્ણ કરી, કુંવારના ગર્ભમાં મેળવીને સાત દીવસ સુધી ખાવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૨૭) આમલીના ઝાડની છાલનું વસ્ત્રગાળ ચુર્ણ ગાયના અધમળ્યા દહીં સાથે સવાર-સાંજ ખાવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૨૮) આંબાની ગોટલીનું ચુર્ણ મધમાં અથવા સાદા હુંફાળા પાણી કે મોળી છાસમાં લેવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૨૯) કારેલાંનો કે કારેલીના પાનનો એક નાની ચમચી જેટલો રસ સાકરના ચુર્ણ સાથે મેળવી પીવાથી રક્તાર્શમાં ફાયદો થાય છે.

(૩૦) કોકમનું ચુર્ણ કે ચટણી દહીંની ઉપરની તર(મલાઈ)માં મેળવી ખાવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૩૧) ગરમાગરમ શેકેલા ચણા ખાવાથી દુઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે.

(૩૨) છાસમાં ઈંદ્રજવનું ચુર્ણ મેળવી પીવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૩૩) માખણ, નાગકેસર અને ખડી સાકર ખાવાથી દુઝતા હરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૩૪) મીઠા લીમડાનાં પાનને પાણી સાથે પીસી, ગાળીને પીવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૩૫) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો વડનાં સુકાં પાનની રાખ માખણમાં કાલવી મળમાર્ગમાં લેપ કરવો.

(૩૬) ૬૦ ગ્રામ અજમો ૬૦ ગ્રામ જુના ગોળમાં મેળવી, પીસી, તેમાંથી ૫-૫ ગ્રામ જેટલો સવાર-સાંજ લેવાથી વાયુના હરસ મટે છે.

(૩૭) આમલીનાં ફુલોનો રસ લેવાથી હરસ મટે છે.

(૩૮) એક ચમચો કાળા તલ પાણીમાં પલાળી વાટી માખણ કે દહીંમાં મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી હરસ મટે છે.

(૩૯) જીરુ વાટી લુગદી કરી બાંધવાથી દુઝતા હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે, બળતરા મટે છે અને બહાર નીકળેલા મસા અંદર જતા રહે છે.

(૪૦) ડુંગળીનો રસ ૧૦ ગ્રામ, સાકર ૫ ગ્રામ અને ઘી ૩ ગ્રામ મેળવીને પીવાથી અને રોજ પેટ સાફ કરવા રાત્રે ઈસપગુલનું સત્ત્વ લેવાથી હરસની બીમારી શાંત થાય છે.

(૪૧) ડુંગળીના નાના નાના ટુકડા કરી, તડકામાં સુકવી, ૧૦ ગ્રામ જેટલા ટુકડા ઘીમાં તળી, ૧ ગ્રામ

કાળા તલ અને ૨૦ ગ્રામ સાકરનું ચુર્ણ મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી હરસ મટે છે.

(૪૨) ડુંગળીની બારીક કાતરી કરી, દહીંમાં મેળવી, તેમાં જરુર પ્રમાણે મીઠું મેળવી રોજ સવારે ખાવાથી દુઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે, શૌચશુદ્ધી થાય છે અને રક્તાર્શ મટે છે.

(૪૩) દાડમની છાલનું ચુર્ણ નાગકેસર સાથે મેળવી લેવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

(૪૪) દાડમનો રસ પીવાથી હરસમાં ફાયદો થાય છે.

(૪૫) દુધીનાં પાનનો રસ કાઢી હરસ પર ચોપડવાથી લાભ થાય છે.

(૪૬) ગાજરનું શાક ઘી કે તેલમાં બનાવી એમાં દાડમનો રસ અને દહીં મેળવી ખાવાથી રક્તાર્શમાં ફાયદો થાય છે.

(૪૭) મુળાનાં પાન અને સફેદ કાંદો કાઢી નાખી, પાનની નીચેનો લીલો ભાગ લઈ, તેનો રસ કાઢી, તેમાં ૬ ગ્રામ ઘી મેળવી રોજ સવારે પીવાથી રક્તાર્શ મટે છે.

(૪૮) એક મોટા લીંબુના બે ટુકડા કરી બંને પર કાથો ભભરાવવો. પછી બંને ટુકડા એકબીજા સાથે દબાવીને આખી રાત મુકી રાખવા. સવારે એ ટુકડા આખો દીવસ ચુસતા રહેવું. થોડા દીવસ નીયમીત પ્રયોગ કરવાથી લોહી પડતા હરસ મટે છે.

(૪૯) દરરોજ જમ્યા પછી ૧-૧ ચમચો લવણભાસ્કર ચુર્ણ લેવાથી હરસ મટે છે. જેટલી વાર જમો તેટલી વાર એ લેવું.

(૫૦) સોપારી જેટલા ગોળ સાથે અડધી ચમચી હરડેનું ચુર્ણ લેવાથી હરસ મટે છે.

(૫૧) અખરોટના તેલમાં કાપડનો ટુકડો બોળી સવાર-સાંજ હરસ પર બીછાવી દેવાથી હરસ મટે છે.

(૫૨) દાડમનાં સુકાં છોડાંનું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ પાણી સાથે નીયમીત લેવાથી હરસ મટે છે.

(૫૩) અડધી ચમચી નાગકેસર, એક ચમચી ખડી સાકરનું ચુર્ણ, એક ચમચી માખણ અને એક ચમચી કાળા તલનું મીશ્રણ કરી રોજ રાતે જમ્યા પછી લેવાથી દુઝતા હરસ મટે છે.

(૫૪) કાળા તલનું સારા એવા પ્રમાણમાં સેવન કરવાથી હરસ મટે છે.

(૫૫) હરસમાં લોહી પડતું હોય તો અંઘેડાના બીને છાસમાં વાટી સેવન કરવાથી લોહી પડતું અટકે છે.

(૫૬) સુંઠ, મરી, પીપર, કઠ, સીંધવ, જીરુ, વજ, હીંગ, વાવડીંગ, હરડે, ચીત્રક અને અજમોદ દરેક સરખા વજને લઈ બારીક ચુર્ણ બનાવી એનાથી બમણા ગોળમાં મેળવી ચણાના દાણા જેવડી ગોળી બનાવવી. એને દુર્નામકુઠારવટી કહે છે. (દુર્નામ એટલે હરસ અને કુઠાર એટલે કુહાડી- હરસ પર કુહાડી જેવી ઘાતક વટી.) આ વટીમાં જઠરાગ્ની પ્રદીપ્ત કરી આહારનું પાચન કરવાનો તથા કબજીયાત મટાડવાનો ઉત્તમ ગુણ રહેલો છે.

(૫૭) ૧-૧ ચમચી લવણભાસ્કર ચુર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેવાથી પ્રારંભીક અવસ્થાના હરસ મટે છે.

(૫૮) એક ચમચી કડાછાલનું ચુર્ણ એક કપ પાણીમાં ઉકાળી ઠંડુ કરીને સવાર-સાંજ પીવાથી દુઝતા હરસનો રક્તસ્રાવ મટે છે. આ ઉપચાર વખતે તરસ લાગે ત્યારે પાણીને બદલે બકરીનું દુધ પીવું, અને આહારમાં તીખા, તળેલા અને ગરમ પદાર્થો બંધ કરવા.

(૫૯) એક ચમચી ગાયના ઘીમાં કાળા મરીનું એક નાની ચમચી ચુર્ણ નાખી સવાર-સાંજ લેવાથી હરસ મટે છે.

(૬૦) મીઠું નાખીને કાઢેલા કડવા તુરીયાના પાણીમાં વેંગણ બાફી, ઘીમાં તળી ગોળ સાથે તૃપ્તી થાય ત્યાં

સુધી ખાઈ ઉપર છાસ પીવાથી ખુબ વધી ગયેલા કે જન્મથી વારસામાં મળેલા હરસ પણ સાત દીવસમાં સારા થાય છે.

(૬૧) દુઝતા હરસમાં બીલીના ફળના ગર્ભનો ત્રણ ચમચી ઘસારો એક ગ્લાસ તાજી મોળી છાસમાં નાખી સવાર-સાંજ પીવો અને છાસમાં સુરણ બાફીને ખાવું. અર્શોઘ્નવટી એક એક ગોળી સવારે, બપોરે અને સાંજે લેવી. ગોળ, ખજુર, કાળાં મરી, સુંઠ, આદુ, અથાણાં, પાપડ અને ગરમ મસાલા બંધ કરવાં.

(૬૨) હીરાકસી, કલગારી, કઠ, સુંઠ, પીપર, સીંધવ, મન:શીલ, કરેણની છાલ, વાવડીંગ, ચીત્રક, દારુડી અને દંતીમુળ જેવાં મસાનાશક ઔષધો નાખી બનાવેલું 'કાસીસાદી તેલ' (જે બજારમાં તૈયાર મળે

છે) સવારે અને રાત્રે હરસ પર રુના પોતા કે વાટથી લગાડવાથી મસા સંકોચાઈને બેસી જાય છે. જો હરસ અલ્પ મુળવાળા હોય તો ખરી જાય છે. આ તેલ મળમાર્ગને કોઈ નુકસાન કરતું નથી. એનો ઉપયોગ કરતી વખતે ગોળ, અથાણાં, પાપડ, ખજુર, ખારેક, કાળાં મરી, સુંઠ, આદુ, મરચાં વગેરે ગરમ ચીજો બંધ કરવી.

(૬૩) સુકા ધાણા અને સાકર સમાન ભાગે લઈ ચુર્ણ બનાવી એક એક ચમચી ચુર્ણ દીવસમાં ચારેક વખત પાણી સાથે લેવાથી કોઈ ગંભીર રોગ ન હોવા છતાં મળ વાટે લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે.

(૬૪) મળ માર્ગના અંદરના કે બહારના મસા હોય તો આઠથી દસ દીવસ અડધી ચમચી જેટલું શુદ્ધ નાગકેસર, એક ચમચી માખણ અને એક ચમચી

ખડી સાકરનું ચુર્ણ મીશ્ર કરી સવાર-સાંજ ચાટી જવું અને વાયુ પીત્તાદી દોષાનુસાર પરેજી પાળવી.

(૬૫) છાશમાં બાફીને બનાવેલું સુરણનું શાક મસાનો નાશ કરે છે.

(૬૬) હરસ ફુલી ગયા હોય તો કુંવારપાઠાનો ગર્ભ અને હળદર મીશ્ર કરી તેની પેસ્ટ મસા પર સવાર-સાંજ લગાડો. મસા થોડા દીવસમાં કરમાઈને સુકાઈ જશે.

(૬૭) આમલીનાં ફુલ ૫૦ ગ્રામ, દાડમના દાણાનો થોડો રસ અને થોડું મોળું દહીં નાખીને, ધાણા, જીરુ, સુંઠ, રાઈ, મેથીનો વઘાર કરી શાક બનાવી આઠ-દસ દીવસ રોજ બપોરે જમતી વખતે લેવાથી સરળ મળપ્રવૃત્તી થશે અને હરસ-મસા સંકોરાઈને બેસી જશે.

(૬૮) રોજ સવારે ૪૦ ગ્રામ કાળા તલ ખુબ ચાવીને ખાઈને ઉપર એક કપ દહીં ખાવાથી હરસ મટે છે.

(૬૯) એક કપ દહીંમાં સુકવેલા સુરણનું ચુર્ણ એક ચમચી, હળદર અડધી ચમચી, ચીત્રકમુળનું ચુર્ણ ચણાના દાણા જેટલું અને અડધી ચમચી હરડેનું ચુર્ણ નાખી ખાવાથી હરસ મટે છે.

હર્નીયા (આંત્રવૃદ્ધી) હર્નીયામાં ઑપરેશન પહેલાં દોઢેક માસ રોજ સવાર-સાંજ એક કપ દુધમાં એક ચમચો એરંડીયું (દીવેલ) નાખી પીવાનો પ્રયોગ કરી જોવો. જો ફરક માલમ પડે તો પ્રયોગ જાળવી રાખવો અને કદાચ ઑપરેશન વગર રોગ મટે પણ.

હાથીપગુ (૧) સુંઠને ગોમુત્ર કે ગરમ પાણી સાથે રોજ લેવાથી હાથીપગાનો રોગ મટે છે.

(૨) ગોમુત્રમાં ગોળ અને હળદર મેળવી પીવાથી હાથીપગું મટે છે.

હીસ્ટીરીયા સ્ત્રીઓમાં થતો જાતીય જીવન સાથે સંબંધ ધરાવતો આ એક રોગ છે.

(૧) ૪ ગ્રામ ખુરાસાની વજનું કપડછાન ચુર્ણ ઘી, માખણ કે મધ સાથે દીવસમાં ચારેક વખત ચાટી ઉપરથી સાકરવાળું દુધ કે ખીર જેવી મીઠી વસ્તુ ધરાઈને ખાવી. હીસ્ટીરીયાનો રોગ આ પ્રયોગથી જડમુળથી મટી શકે છે.

(૨) ખજુરનો થોડા મહીના ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવાથી સ્ત્રીઓનો હીસ્ટીરીયાનો રોગ મટે છે.

(૩) નારંગીનાં ફુલનો અર્ક પીવાથી સ્નાયુઓની દુર્બળતા અને હીસ્ટીરીયા જેવાં દર્દો દુર થાય છે.

(૪) સીતાફળીનાં પાનને પીસી રસ કાઢી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી હીસ્ટીરીયાની મુચ્ર્છા દુર થાય છે.

(૫) લસણ પીસી સુંઘાડવાથી હીસ્ટીરીયાની મુચ્ર્છા મટે છે.

(૬) હીસ્ટીરીયાની ફીટ વખતે કાપેલી ડુંગળી સુંઘાડવાથી ચમત્કારીક ફાયદો કરે છે.

(૭) ડુંગળીના રસનાં ટીપાં નાકમાં પાડવાથી હીસ્ટીરીયા મટે છે.

(૮) દીવસમાં ચારેક વખત (દર ત્રણ કલાકે) ગુગળની ધુણી લેવાથી લાંબા સમયે હીસ્ટીરીયા મટે છે.

હૃદયરોગ હૃદયરોગમાં રાખવાની ખાસ સાવચેતી: હૃદયરોગીએ તડકામાં બહુ ફરવું નહીં, વાસી કે બહુ જુનાં શાકભાજી ખાવાં નહીં, ઉપવાસ ન કરવા, વધુ

પડતો પરીશ્રમ ન કરવો, રાતે ઉજાગરા ન કરવા તથા મૈથુનપ્રયોગો બને તેટલા ઓછા રાખવા.

(૧) રોજ બદામ, પીસ્તા, અખરોટ, અંજીર, શક્કરીયાં, તડબુચ, કેળાં, પીચ, કાળી દ્રાક્ષ ખાવાથી તાંબુ મળે છે જે હૃદયનું રક્ષણ કરે છે.

(૨) પાકા અનનાસના નાના નાના કકડા કરી રસ કાઢવો. રસથી બમણી ખાંડની ચાસણી બનાવી અનનાસનો રસ નાખી શરબત બનાવવું. આ શરબત હૃદયને બળ આપે છે.

(૩) વધુ પડતા ગુસ્સાથી હૃદયરોગની સંભાવના રહે છે. તેજ સ્વભાવ પક્ષાઘાત નોતરે છે. ગુસ્સાથી શરીરમાં 'સી રીએક્ટીવ પ્રોટીન' (C R P-સી.આર.પી.) નામના દ્રવ્યનું સર્જન થાય છે. CRP-સી.આર.પી. હૃદયરોગનું કુદરતી કારણ છે.

(૪) હૃદયરોગનાં પરંપરાગત પરીબળોમાં મેદસ્વીપણું, ધુમ્રપાન, ડાયાબીટીસ, હાઈપરટેન્શન, હાઈ કૉલેસ્ટરોલ તથા અવ્યવસ્થીત જીવનશૈલીનો સમાવેશ થાય છે. આ બધાં પરીબળોથી શરીરમાં CRP-સી.આર.પી.નું પ્રમાણ વધે છે. ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ, આક્રમક વર્તન તથા હતાશાનાં લક્ષણોથી સ્વસ્થ જણાતા માનવીમાં CRP-સી.આર.પી.નું ઉંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે, અને હૃદયરોગનો હુમલો થાય છે. હૃદયરોગનો હુમલો થવાના ૫૦% કીસ્સામાં પરંપરાગત જોખમી પરીબળો જવાબદાર નથી હોતાં.

(૫) લસણમાં તીવ્ર ગંધવાળું ઉડ્ડયનશીલ તેલ રહેલું છે, જે કીડનીને તેનું કાર્ય કરવામાં ઉત્તેજીત કરે છે. આથી મુત્ર પ્રવૃત્તી વધે છે. લસણના આ ઉત્તમ ગુણને લીધે સર્વાંગ સોજા, કીડનીના રોગો, હૃદયના

રોગો, પેટના રોગો, જળોદર વગેરે અનેક રોગોમાં ખુબ જ હીતકારી છે. લસણ ઉદરસ્થ ગૅસને ઓછો કરે છે, આથી હૃદય પરનું દબાણ ઘટે છે. અરુચી દુર કરી ભુખ લગાડે છે. હૃદય રોગીએ એક ચમચી તલના તેલમાં પાંચ લસણની કળી વાટી, થોડી ગરમ કરી જમતી વખતે ખાવી. આ ઉપચારથી ભુખ લાગશે, વાછુટ થશે અને પેટ હળવું થતાં જ હૃદયના દર્દીને રાહત થશે.

(૬) હૃદયરોગીને પ્રમાણસરનો દારુ લાભ કરે છે. સાંકડી થઈ ગયેલી ધમનીના ઑપરેશન પછી ફરીથી ધમની સાંકડી થવા માંડે છે. આલ્કોહોલ આ ઘટના અટકાવે છે. સપ્તાહમાં ૫૦ ગ્રામ આલ્કોહોલ એટલે કે એકાદ બોટલ વાઈન કે ૨.૫ લીટર બીઅર યોગ્ય પ્રમાણ ગણાય. આમ છતાં જેમણે કદી દારુનું સેવન

કર્યું ન હોય તેમને માટે દારુ પીવાનું ચાલુ કરવું કદાચ લાભકારક કે ઈચ્છવાયોગ્ય નથી.

(૭) પીપળાનાં સુકાં ફળનો ૧-૧ ચમચી બારીક પાઉડર પાણી સાથે સવાર, બપોર, સાંજ લેવાથી હૃદયરોગ મટે છે. સહાયક ચીકીત્સા તરીકે આ પ્રયોગ કરી શકાય.

(૮) દુધી બાફી ફક્ત ધાણા, જીરુ, હળદર અને કોથમીર નાખી એ સીવાય મીઠું કે બીજો કોઈ પણ મસાલો નાખ્યા વગર હૃદયરોગીને આપવાથી તેને સારી પુષ્ટી મળે છે.

(૯) ૧૦ ગ્રામ દાડમનો રસ અને ૧૦ ગ્રામ સાકર મેળવી પીવાથી હૃદયને ફાયદો થાય છે અને છાતીનો દુખાવો મટે છે.

(૧૦) આદુના રસમાં એટલું જ પાણી મેળવી પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

(૧૧) એલચીદાણા, પીપરીમુળ અને પટોલપત્ર સરખે ભાગે લઈ ચુર્ણ કરવું. એકથી ત્રણ ગ્રામ આ ચુર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી કફજન્ય હૃદયરોગ-હૃદયશુળ મટે છે.

(૧૨) એલચી અને પીપરીમુળ સમભાગે ઘી સાથે દરરોજ સવારે ચાટવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

(૧૩) કોળાનો અવલેહ (જુઓ લીંક http://gandabhaivallabh.wordpress.com/2009/01/16/) ખાવાથી હૃદયરોગ મટે છે.

(૧૪) ટામેટાના રસમાં સાજડ- અર્જુનવૃક્ષની છાલ અને સાકર મેળવી ચાટણ બનાવી ખાવાથી હૃદયશુળ તથા હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૫) પપૈયાનું શાક બનાવી ખાવાથી હૃદયરોગમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૧૬) છોડને વળગેલા કાચા પપૈયાને અણીદાર સોયો ઘોંચી તેના દુધનાં ૧૫-૨૦ ટીપાં ૩ ગ્રામ ખાંડમાં નાખી સવારે શૌચાદી ક્રીયા પતાવી ખાવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૭) પપૈયાના પાનનો ઉકાળો પીવાથી હૃદયરોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૮) પાણી નાખ્યા વગર લીલા નાળીયેરના કાઢેલા ૫૦ ગ્રામ રસમાં હળદરનો શેકેલો ગાંઠીયો ઘસી, ૨૦ ગ્રામ ઘી મેળવી પીવાથી હૃદયરોગ મટે છે

(૧૯) ડાર્ક ચોકલેટ ખાવાથી હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે. ચોકલેટમાં ફ્લેવોનોઈડ નામનું કુદરતી ઍન્ટીઑક્સીડન્ટ હોય છે, જે કૉલેસ્ટરોલના ઘટક

લીપોપ્રોટીનની નકારત્મક અસરોને અટકાવે છે. આથી ફ્લેવોનોઈડ રક્તવાહીનીઓને રક્ષણ આપી હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક તથા આર્ટરીસ્કલેરોસીસને અટકાવે છે. હૃદયને લગતી આ બધી તકલીફો અવરોધાયેલી રક્તવાહીનીઓનું પરીણામ છે. સામાન્ય ચોકલેટમાં ફ્લેવોનોઈડ હોતું નથી. દુધની બનાવટની ચોકલેટના બારમાં ૧૪ મી.ગ્રા.થી ઓછું તથા ડાર્ક ચોકલેટ બારમાં સરેરાશ ૫૩.૫ મી.ગ્રા. ફ્લેવોનોઈડ હોય છે.

(૨૦) અરડુસીના આખા છોડને તેના ફુલ સહીત સુકવીને બનાવેલું ૧-૧ ચમચી ચુર્ણ સવાર, બપોર, સાંજ પાણી સાથે લેવાથી બ્લડપ્રેશર સહીત તમામ પ્રકારના હૃદયરોગોમાં લાભ થાય છે. હૃદયરોગમાં અરડુસી બહુ જ અકસીર છે.

(૨૧) ચાર લવીંગ અને એક ચમચો સાકર વાટી એક ગ્લાસ પાણી સાથે લેવાથી હ્રદયરોગમાં બહુ જ લાભ થાય છે. લવીંગ-સાકરનું ચુર્ણ બનાવી રાખી એક એક ચમચો સવાર-સાંજ પાણી સાથે લેતા રહેવું હ્રદયરોગમાં લાભદાયક છે.

(૨૨) રોજનો એક ગ્લાસ બીયર પીવાથી હ્રદયરોગનું જોખમ ઘટે છે. બીયરમાં રહેલું ઍથૅનોલ લોહીને પાતળું રાખી હ્રદયને સુરક્ષીત રાખવામાં સહાયભુત થાય છે. એકથી વધુ ગ્લાસ બીયર પીનારા લોકોમાં હ્રદયરોગનું જોખમ ઘટતું નથી.

(૨૩) જાંબુડી રંગની દ્રાક્ષમાં ભરપુર એન્ટીઑક્સીડન્ટ હોય છે, આથી એનું સેવન હ્રદયરોગ સામે રક્ષણ આપે છે.

(૨૪) દરરોજ એક ગ્લાસ સફરજનનો રસ પીવાથી એમાં રહેલું એન્ટીઑક્સીડન્ટ હ્રદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

(૨૫) ૧૨૫ ગ્રામ દુધમાં થોડું પાણી અને ૧૦ ગ્રામ અર્જુન છાલનું ચુર્ણ નાખી ધીમા તાપે ઉકાળી ક્ષીરપાક બનાવી નીત્ય સેવન કરવાથી હ્રદયરોગનો ભય રહેતો નથી.

(૨૬) ગળો, સુંઠ, દેવદાર, ખાખરાનાં મુળ અને એરંડમુળ સમભાગે લઈ ઉકાળો કરી પીવાથી હ્રદયશુળ મટે છે.

(૨૭) એક મોટો ચમચો સુકી મેથી બે કપ પાણીમાં ખુબ ઉકાળી બનાવેલા કડક ઉકાળામાં ઠંડો પડ્યે એક ચમચો મધ નાખી પીવાથી સઘળા હ્રદયરોગમાં લાભ

થાય છે. હૃદયરોગની અન્ય ચીકીત્સા સાથે સહાયક ચીકીત્સા તરીકે પણ આ ઉપચાર કરી શકાય.

(૨૮) જેઠીમધ અને કડુના સમાન ભાગે બનાવેલા ચુર્ણને સાકરના પાણી સાથે લેવાથી હૃદયરોગમાં લાભ થાય છે.

(૨૯) એક મોટો ચમચો જીરુનું ચુર્ણ એક ગ્લાસ પાણીમાં રાત્રે ભીંજવી સવારે ગાળીને પીવાથી હૃદય સંબંધી વ્યાધીઓમાં લાભ થાય છે.

(૩૦) હૃદયરોગમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધારે હોય તો લસણની ચાર-પાંચ કળી બપોરે જમતી વખતે રોટલી સાથે ખાવી. અને કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો લસણ તલના તેલમાં સહેજ તળીને જમતી વખતે ખાવું. લસણ લોહીને પાતળું રાખી કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ જાળવી રાખવામાં સહાયક બને

છે. હૃદયરોગમાં શુદ્ધ કરેલું લસણ એટલે કે લસણની કળીઓ ફોલી એક રાત છાશમાં પલાળી પછી અંદરની મોખ-અંકુર કાઢી ઉપયોગ કરવો.

(૩૧) હૃદયને હીતકર એવા દસ ઔષધ દ્રવ્યોમાં કેરી, આમ્રાતક, લકુચ, કરમર્દ, વૃક્ષામ્લ, અમ્લવેતસ, રાજબદર, બદર, માતુલુંગ અને દાડમ ગણાવ્યા છે. આ બધાં ઔષધ દ્રવ્યો કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે છે એવું આધુનીક સંશોધનોથી સાબીત થયું છે. હૃદયરોગીઓએ દરરોજ અડધું દાડમ ખાવું જોઈએ અથવા એક કપ જેટલો દાડમનો રસ પીવો જોઈએ. આયુર્વેદમાં લસણને પણ હૃદયરોગોનું ઉત્તમ ઔષધ કહેવાયું છે. લસણ પેટનો ઉર્ધ્વવાયુ ઓછો કરી હૃદય પર થતું તીવ્ર દબાણ ઘટાડે છે. અરુચી, આફરો દુર

કરે છે. રોજ ચારથી પાંચ કળી લસણ શાકમાં નાખી ખાવું જોઈએ.

<u>હાર્ટએટેક</u> એકાએક છાતીમાં દુખાવો થાય અને તે હાથ તરફ અને જડબા સુધી પ્રવેશવાનો શરુ થાય તો હાર્ટએટેકની શક્યતા છે. હાર્ટએટેક વખતે મોટા ભાગના લોકો એકલા જ હોય છે. હૃદયના ધબકારા અનીયમીત થઈ જાય, તમ્મર આવવાનાં હોય એવું લાગે, ગભરામણ થાય અને કોઈ મદદ ન મળી શકે ત્યારે બેહોશી પહેલાં માત્ર ૧૦ સેકન્ડ જ હોય છે. આ સંજોગોમાં ગભરાયા વીના ખુબ જોરથી અને સતત ખાંસવાનું શરુ કરી દો. દર વખતે ખાંસતાં પહેલાં ઉંડો શ્વાસ લેવો. ખાંસવાનું ઉંડું તથા લંબાણપુર્વકનું હોવું જોઈએ- છાતીમાં ચોંટેલો કફ બહાર કાઢતી વખતે કરીએ છીએ તેમ. શ્વાસ લેવાનું

અને ખાંસવાનું દર બે સેકન્ડે વારાફરતી થોભ્યા વીના મદદ આવી મળે કે હૃદય ફરીથી નીયમીત ધબકતું થયેલું લાગે ત્યાં સુધી કરવું. ઉંડા શ્વાસથી ફેફસામાં ઑક્સીજન પ્રવેશે છે અને ખાંસીનું હલન-ચલન હૃદયને સંકોચી લોહી ફરતું રાખે છે. વળી ખાંસીના સંકોચનથી હૃદય પર આવતું દબાણ એના સામાન્ય ધબકારા ફરીથી શરુ કરવામાં મદદગાર થાય છે. આ રીતે હાર્ટઍટૅક થયેલ વ્યક્તી હોસ્પીટલ પહોંચી શકે. (રોચેસ્ટર જનરલ હૉસ્પીટલના જર્નલ નં. ૨૪૦માં પ્રગટ થયેલા ડૉ. પ્રફુલ્લ જાનીના નીબંધમાંથી એમના સૌજન્યથી.)

હેડકી (૧) હીંગ અને અડદનું ચુર્ણ અંગારા પર નાખી મોંમાં ધુણી લેવાથી હેડકી મટે છે.

(૨) હેડકી વખતે એક નાની ચમચી જેટલું મરીનું ચુર્ણ પાણી સાથે ફાકવું. દીવસમાં બેત્રણ કલાકના અંતરે લેતા રહેવું. મરીના ચુર્ણના બદલે મરી સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો પણ હેડકી મટે છે. અથવા એક મરી ટાંકણીમાં ખોસી દીવાની જ્યોત ઉપર બાળી એ ધુમાડાનો નાસ લેવાથી હેડકી મટે છે.

(૩) ગાયનું ઉકાળેલું દુધ પીવાથી હેડકી મટે છે.

(૪) ગાજરના રસનાં ચાર-પાંચ ટીપાં બંને નસકોરાંમાં નાખવાથી હેડકીમાં ફાયદો કરે છે.

(૫) સુકા મુળાનો સહેજ ગરમ ઉકાળો ૫૦-૧૦૦ ગ્રામ એક-એક કલાકે પીવડાવવાથી હેડકી મટે છે.

(૬) ચોખાના ધોવાણમાં જાયફળ ઘસીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

(૭) નાળીયેરના ઉપરનાં છોડાંને બાળી તેની રાખ મધમાં ચટાડવાથી હેડકી મટે છે.

(૮) સરગવાનાં પાનનો રસ પીવાથી હેડકી મટે છે.

(૯) સુકા લીંબુને બાળીને બનાવેલી રાખ ૧.૫ ગ્રામ જેટલી મધમાં મેળવી એક-એક કલાકે ચટાડતા રહેવાથી હેડકી બંધ થાય છે.

(૧૦) સુંઠ-ગોળને ગરમ પાણીમાં મેળવી નાકમાં ટીપાં પાડવાથી હેડકી મટે છે.

(૧૧) ચણાનાં ફોતરાં અથવા તેનાં પાનનો ભુકો ચલમમાં ભરીને પીવાથી ઠંડી લાગવાથી કે આમાશયની વીકૃતીથી થયેલી હેડકી શાંત થાય છે.

(૧૨) પાણીમાં સીંધવ નાખી ખુબ હલાવી એ પાણીનું નસ્ય દર બે કલાકે અથવા દીવસમાં

ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત દરરોજ લેવાથી હેડકી મટે છે.

(૧૩) એક એક નાની ચમચી સીંધવ દર અડધા કલાકે પાણી સાથે ફાકવાથી હેડકી મટે છે.

(૧૪) સુકી હળદરના ટુકડા ચલમમાં ભરી ધુમ્રપાન કરવાથી હેડકી મટે છે.

(૧૫) જીભ નીચે એક ચમચી સાકર રાખવાથી હેડકી આવતી બંધ થાય છે. સાકરના દાણા ગળાના પાછલા ભાગમાં આવેલી નસને ઉત્તેજીત કરતી હોવાથી આ નસ શરીરની અંદરથી આવતા સીગ્નલને રોકી દે છે, આથી હેડકી આવવી બંધ થઈ જાય છે.

(૧૬) ઉંડા શ્વાસના પ્રાણાયામ કરવાથી હેડકી મટે છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગો હેડકી ઉપર ઘણા અસરકારક છે.

(૧૭) ૧૨ ગ્રામ સુંઠ, ૧૨ ગ્રામ મરી અને ૧.૫ ગ્રામ સીંધવના ચુર્ણની ૬-૬ ગ્રામની ચાર પડીકી બનાવી હેડકીના રોગીને છાસ સાથે આપવાથી હેડકી બેસી જાય છે.

(૧૮) નાળીયેરની ચોટલી અથવા મુંજ ચલમમાં પીવાથી હેડકી મટે છે.

(૧૯) કાચા કાંદાનું કચુંબર મીઠું નાખી ખાવાથી હેડકી મટે છે.

(૨૦) એકદમ વારંવાર તીવ્ર હેડકી આવતી હોય અને બંધ થતી જ ન હોય તો અડધી ચમચી જેઠીમધનું ચુર્ણ અડધા કપ દુધમાં નાખી ઉકાળી ઠંડું

પાડી, તેના ચારથી પાંચ ટીપાં બંને નાકમાં નાખવા તથા મધ-માખણ મીશ્ર કરી ચટાડવું. હેડકી મટી જશે.

હોઠ ફાટે હોઠ ફાટે તો રાતે સુતાં પહેલાં હોઠ ઉપર એરંડીયું બરાબર ઘસીને સુઈ જવાથી સારું થવાની શક્યતા છે.